FLORIN UCEANU

Culturism de performanţă

Editura Redis Club 1994
Consilier Editorial: CRISTIAN DULGHERU
Tehnoredactor: FLORINA MIHAI
Desene de EMIL GHERMAN

CUPRINS

PREFAŢA....4
CULTURISMUL SPORTUL AUTODEPĂŞIRII....6
PROPORŢII PERFECTE....9
POTENŢIALUL GENETIC....15
CULTURISMUL ŞI PREJUDECĂŢILE....19
TERMINOLOGIE....25
ANTRENAMENT PENTRU SPATE....28
ANTRENAMENT PENTRU DELTOIZI....35
ANTRENAMENT PENTRU BRAŢE....41
ANTRENAMENT PENTRU PECTORALI....52
ANTRENAMENT PENTRU MUŞCHII ABDOMINALI....59
ANTRENAMENT PENTRU COAPSE....68
ANTRENAMENT PENTRU MUŞCHII GÂTULUI ŞI ZONEI LOMBARE....76
ANTRENAMENT PENTRU MUŞCHII GAMBELOR....84
PRINCIPIILE ŞI METODELE DE ANTRENAMENT FOLOSITE....88
ALIMENTAŢIA UNUI SPORTIV DE PERFORMANŢĂ....92
INDEXUL GLICEMIC....105
SUPLIMENTELE ȘI ROLUL LOR ÎN ALIMENTAȚIA UNUI CULTURIST....108
VITAMINELE ŞI SĂRURILE MINERALE CA SUPLIMENTE....111
CE MĂNÂNC EU ÎNTR-O ZI....112
IDOLII MEI....114
ACTIVITĂŢILE AEROBICE....138
NECESARUL CALORIC ZILNIC AL UNUI SPORTIV....142
SUPRAANTRENAMENTUL ŞI PAUZELE DE ANTRENAMENT 146
FINAL....151
LISTA COMPLETA A REZULTATELOR OBȚINUTE PÂNĂ LA 1-01-1994....153

PREFAŢA

CULTURISMUL - un sport care pentru mulţi oameni din lume a devenit un mod de viaţă.

El este practicat nu numai pentru a participa la concursuri, ci datorită eficacităţii şi faptului că practicarea lui este la îndemâna oricui este practicat de milioane de tineri şi mai puţin tineri ca o formă de întreţinere a funcţiilor organismului şi pentru înfrumuseţare.

Cu toate că în trecut la noi în ţară nu prea era agreat, acest sport s-a dezvoltat şi a produs adevărate personalităţi ale sportului

Una dintre aceste personalităţi este şi FLORIN UCEANU, autorul acestei cărţi care vine să acopere golul de informaţie acumulat în toţi anii în care culturismul, cu toate că nu a fost interzis, a fost marginalizat şi au fost foarte rare sursele de informaţie.

Cartea se adresează în special culturiştilor care vizează performanţa, dar este la fel utilă şi celorlalte categorii de practicanţi ai culturismului, sau aş putea spune că acestora le este chiar indispensabilă pentru a putea ajunge cât mai repede aşa cum doresc: FRUMOŞI ŞI PUTERNICI

Informaţiile date sunt cu atât mai credibile cu cât cel care le dă are în spate 16 ani de practicare a culturismului de performanţă, ani în care a citit o mulţime de cărţi şi reviste de specialitate şi a aplicat pe propriul trup majoritatea exerciţiilor şi metodelor de antrenament, cu succes dacă privim impresionantul palmares: 11 titluri de Campion Naţional şi unul de Campion Balcanic.

Culturismul este propus ca o alternativă la

sedentarismul care a cuprins, din cauza dezvoltării tehnologiei, pe majoritatea oamenilor. Principalul avantaj este că într-un spaţiu redus pot face antrenament mai multe persoane, iar un alt mare avantaj pe care culturismul îl are asupra altor sporturi este că poate fi practicat şi la domiciliu.

Tuturor celor care an ales calea culturismului cartea le va fi de un real folos, acest sport aducându-le toate satisfacţiile şi avantajele, nu puţine, pe care ţi le poate aduce un trup frumos, puternic şi sănătos.

Cristian Dulgheru

CULTURISMUL SPORTUL AUTODEPĂŞIRII

Intrând într-o sală de culturism poţi rămâne cu impresia că antrenamentul este un lucru monoton, chinuitor chiar: într-un colţ cineva cu o halteră în spate face genoflexiuni, în dreapta altul atârnat de un spalier ridică de zor picioarele, iar în stânga altul pufăie împingând două gantere deasupra capului: alţii îşi aşteaptă rândul luându-le imediat locul şi lăsându-le răgaz de odihnă doar cât să-şi revină puţin apoi cedându-le iar locul şi iar şi iar... Doamne, dar aici pare să fie o sală de tortură din evul mediu, numai că oamenii se torturează singuri şi transpiraţia curge, iar aerul pare să nu mai ajungă.

Şi aşa, dezamăgiţi, unii, aduşi la sală de vreun film cu Arnold sau Stallone, sau hotărâţi să ajungă şi ei ca acel culturist pe care l-au văzut duminică pe ştrand urmărit de zeci de ochi, dezarmează. Sau poate că sunt totuşi hotărâţi să îndure şi această tortură, însă numai după câteva săptămâni, dezamăgiţi că încă nu se vede nimic, renunţă.

Practic culturismul de mai mult de 15 ani mai precis de 16 şi celor care mă întreabă dacă m-am plictisit, dacă nu am de gând să o las mai uşor, le răspund hotărât "NU!", cu acelaşi entuziasm de la început, cu aceeaşi mirare că cineva se poate gândi la asta. Pentru mine

culturismul este sportul cel mai plin de satisfacţii personale.

Cea mai mare satisfacție pe care o poate avea cineva nu este, cum greşit cred unii, să-ţi înfrângi (depăşeşti) adversarul, ci să te depăşeşti pe tine, să fii mai bun astăzi ca ieri, mâine ca azi.

E adevărat că alte sporturi, cu mingea de exemplu, oferă la antrenamente şi momente de joacă, de relaxare, dar ele nu oferă satisfacţia unei victorii decât în meciuri cu alte echipe. În comparaţie, culturismul generează satisfacţia depăşirii cu ocazia fiecărui antrenament. Este adevărat, antrenamentul de culturism este greu, dar o victorie obţinută facil, aproape dinainte ştiută nu poate avea nici pe departe "gustul" uneia obţinută după o muncă grea, îndârjită.

Consider satisfacţiile obţinute în antrenamentul sportiv cu nimic inferioare celor obţinute, de exemplu, de un cercetător care după luni de zile găseşte soluţia unei probleme care-l frământa, deci satisfacţia unei munci pur intelectuale. Cine reuşeşte să descifreze această lume plină de luptă cu tine însuţi şi să-i cunoască frumuseţea poate spune că are "microbul" culturismului. Altfel, mai devreme sau mai târziu, va renunţa să se "lupte cu fiarele", văzând în culturism doar o oboseală, transpiraţie şi rezultate mediocre.

PROPORŢII PERFECTE

Începând o activitate nouă, fie că e vorba de culturism sau pictură, karate sau muzică ne stabilim de obicei obiective, ţeluri pe care ne străduim să le atingem. Rolul unui model, al unui star, este de obicei determinant astfel încât orice puşti care face karate vrea să fie ca BRUCE-LEE sau ca Arnold Schwarzenegger dacă face culturism. În acest moment de început este bine să ne împărţim obiectivele în două categorii; de lungă durată, care necesită mulţi ani de muncă pentru materializare şi obiective de mai mică importanţă, uşor de atins, dar care reprezintă etape necesare atingerii scopului final. Este de altfel de la sine înţeles că pentru a ajunge o super-vedetă ca Arnold trebuie să fi mai întâi campion local apoi naţional şi în sfârşit internaţional. Desigur, ne putem gândi că a fi campion al oraşului tău nu este aşa de important, dar aceste etape sunt în opinia mea absolut necesare deoarece sunt rari oamenii care pot munci ani îndelungaţi pentru atingerea unui scop final fără a obţine în toţi aceşti ani de muncă îndârjită micile satisfacţii ale unor victorii care totodată să-ţi arate că eşti pe drumul cel bun.

Deci, dacă vreţi să fiţi campion în acest sport extraordinar care este culturismul şi v-aţi ales un idol, e bine să ştiţi că şi el a fost la vremea lui un începător care visa să ajungă campion. Chiar şi

Arnold a avut un idol: Reg Park. Deci, odată începutul făcut, cu stabilirea ţelului şi a etapelor intermediare, care sunt treptele piramidei pe care am hotărât să urcăm, intrăm deja în lumea dură a competiţiei cu alţi semeni care vor să urce şi ei aceste trepte şi cu cât urcăm mai sus cu atât e mai greu deoarece au rămas în luptă numai cei care deja au dovedit că sunt capabili să "urce" până aici în această "luptă" o "armă" foarte importantă care vă poate garanta succesul este proporţionalitatea.

Încă de la primele antrenamente trebuie să vă stabiliţi priorităţile în acest sens pentru a "îndrepta" anumite deficienţe. Aceasta se face prin aplicarea principiului priorităţii în antrenament care "spune" că o grupă musculară deficitară trebuie lucrată la începutul antrenamentului pentru a "beneficia" de entuziasmul şi resursele energetice care ne sunt încă intacte în acel moment.

Această proporţionalitate care se referă la îmbinarea armonioasă a grupelor musculare în ansamblu face ca atunci când există din plin - corpul să devină plăcut vederii.

Încă de pe vremea Greciei antice sculptorii au încercat să stabilească tabele cu proporţiile ideale ale diferitelor segmente ale corpului uman .

Desigur, un asemenea tabel nu ne-ar putea fi nouă, culturiştilor, de un folos prea mare noi având nevoie de un tabel al proporţiilor ideale pe

care să-l putem folosi în diferite etape ale dezvoltării noastre. Iată un asemenea tabel care ţine cont de faptul că un culturist de o înălţime oarecare poate avea în fiecare an o creştere în greutate rămânând totuşi proporţionat:

/ cm	GÂT	BRAŢ	ANTEBRAŢ	TORACIC	ABDOMINAL	SOLDURI	COAPSĂ	GAMBĂ
0,339	35,5	33,2	27,6	92,4	69,3	83,3	50	33
0,364	36,8	34,5	28,7	96,2	71,6	86.6	51,8	34,5
0,390	38,1	35,8	29,9	99,8	74,6	89,6	53,8	35,8
0,417	39,6	37	30,9	103,3	76,2	92,9	55,8	37
0,445	40,8	38,3	32	106,9	80,2	96,2	57,6	38,3
0,476	42,4	39,8	33,2	110,4	82,8	99,5	59,6	39,8
0,504	43,6	41,1	34,2	114,3	85,5	102,8	61,7	41,1
0,534	45,2	42,4	35,3	117,8	88,3	105,9	63,5	42,4
0,571	46,4	43,9	36,5	121,9	91,4	109,7	65,7	43,9
0,604	47,7	45,2	37,5	125,4	94,2	113	67,8	45,2

Pentru a folosi în mod corect acest tabel trebuie să ţineţi seama de următoarele:

- împărţiţi greutatea pe care o aveţi în kg la înălţimea actuală în cm apoi comparaţi rezultatul cu numerele din prima coloană şi alegeţi-l pe cel mai apropiat de numărul dumneavoastră.
- faceţi măsurătorile perimetrelor diferitelor segmente atunci când musculatura este "neîncălzită", de obicei la aceeaşi oră dimineaţă imediat după trezire.
- măsuraţi segmentele întotdeauna în aceleaşi locuri având grijă să nu puneţi centimetrul în diagonală.

În momentul în care depistați o diferenţă între rezultatele personale şi indicaţiile tabelului - fie ea chiar mare - nu disperaţi, prin "atacarea" viguroasă a problemei folosind diferite principii de antrenament dintre care cel mai important

este aşa cum am mai spus, principiul priorităţii, puteţi să o "remediaţi" în scurt timp. Totul e să vreţi şi să munciţi din greu, dar într-un mod inteligent, pentru asta. Cel mai ilustru exemplu în acest sens este Arnold Schwarzenegger care la sosirea în America a fost atenţionat de Weider: "Dacă nu îţi pui la punct gambele nu o să faci mare lucru pe noul continent". Şi Arnold vrând să se impună în SUA, aşa cum o făcuse în Europa, a început prin a-şi tăia pantalonii de trening de la genunchi pentru a avea tot timpul la vedere "problema". Apoi aplicând principiul priorităţi a supus gambele unui antrenament intens reuşind ca în câteva luni de zile să obţină progrese remarcabile. Pentru cei interesaţi vă prezint datele antropometrice ale celebrului star. Veţi observa că perimetrele membrelor şi ale toracelui sunt mult peste cele din tabel iar cea a talie sub această valoare. În general însă culturiştii de înaltă performanţă tind să aibă asemenea "abateri" de la standarde.

Măsurătorile sunt făcute când musculatura era încălzită. Deci Arnold avea 107 kg la o înălţime de 188 cm şi următoarele perimetre: braţ 56 cm, torace 145, talie 86 cm, coapse 72 cm, gambe 50 cm.

Având toate aceste date la îndemână sper că folosindu-le inteligent, să obţineţi un corp bine proporţionat, plăcut vederii care să fie o "reclamă vie" a acestui sport.

POTENŢIALUL GENETIC

Este adevărat că pentru a reuşi într-o activitate, în special în sport sau artă, este nevoie de talent.

În culturism talentul înseamnă: structură scheletică cu segmente proporționate, încheieturi subţiri, umeri largi, talie îngustă, masă musculară cât mai mare, distribuită uniform în anumite proporţii pe această structură scheletică, metabolism care să favorizeze procesele de asimilaţie.

Deşi tipul somatic ideal pentru culturism este cel mezomorf, totuşi acest sport a cunoscut mari campioni ca Frank Zane care era ectomorf şi a trebuit să depună o muncă titanică pentru fiecare centimetru de muşchi adăugat pe braţe sau spate, sau ca Samir Banout "Leul Libanez", care fiind endomorf avea mari dificultăţi în obţinerea unei definiri necesare competiţiilor.

Nimeni nu ar fi putut prezice la începutul carierei acestora că ei vor deveni vreodată supercampioni care au câştigat cel mai important concurs de profesionişti din lume, aşa că, indiferent dacă astăzi nu arătaţi ca un posibil mare campion, puteţi ajunge totuşi în viitor cu condiţia, bineînţeles, să munciţi ani îndelungaţi.

Iată aici măsurătorile pe care le-am efectuat eu de-a lungul anilor pentru a-mi verifica progresul. Judecind după primele cifre cu greu ţi-ai fi putut da seama că eram destinat să fiu unul

dintre cei mai buni culturişti ai României: şi totuşi asta este exact ce s-a întâmplat în urma a peste 10 ani de antrenamente:

Data	3-03 1978	3-06 1978	3-12 1978	3-12 1979	3-03 1980	3-03 1981	3-06 1981	3-06 1982	15-0 1991	1-08 1991	1-04 1992	1-03 1993
Înălțimea	180	180	180	181	182	182	182	182	182	182	182	182
Greutatea	75	76	78	81	82	82	78	83	' 92	93	94	95
Perimetrul gâtului	38	40	42	42	42	41	41	41	42	43	44	45
Perimetrul umerilor	113	114	121	125	128	132	133	134	136	136	136	137
Perimetrul toracelui	105	107	112	113	118	118	117	120	125	127	130	131
Perimetrul brațului	34	36	37	39	41	42	42	43	47	48	50	50
Perimetrul antebraț	29	29	30	31	32	32	32	33	38	38	38	39
Perimetrul încheieturii mâinii	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Perimetrul taliei	72	71	68	68	68	73	68	70	74	72	74	74
Perimetrul coapsei	57	59	59	60	60	60	60	60	67	66	69	69
Perimetrul gambei	38	39	39	38	39	39	39	41	41	40	42	.42
Perimetrul gleznei	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

Aşa cum uşor se poate observa, progresele, aşa cum e şi normal, au fost rapide la început şi în timp s-au diminuat. Din acest motiv măsurătorile au devenit din ce în ce mai rare. Odată cu revoluţia din '89 alimentaţia mea a suferit modificări în bine atât calitativ cât şi cantitativ.

De asemeni, prin constituirea Federaţiei Române de Culturism în 1990, a fost posibilă organizarea de cantonamente şi sprijinirea sportivilor fruntaşi cu suplimente, (concentrate proteice şi aminoacizi) ceea ce a dus la progrese substanţiale ce meritau consemnarea aşa că am reluat măsurătorile.

Acest mod de a consemna progresele este

foarte util în special începătorilor şi trebuie făcut la intervale de 3-6 luni pentru a sesiza astfel progresele şi eventualele deficienţe ale acestuia, care uneori nu se văd în oglindă.

CULTURISMUL ŞI PREJUDECĂŢILE

Mulţi culturişti începători se întreabă dacă toate afirmaţiile prietenilor sau cunoştinţelor lor referitoare la forţa, mobilitatea, viteza şi capacitatea sexuală a culturiştilor sunt adevărate.

Vreau să vă spun că toate aceste prejudecăţi m-au sâcâit şi pe mine ani de zile. Oriunde apăream şi se afla că fac culturism începeau întrebările sau sfaturile: "Am auzit că voi culturiştii nu aveţi forţă" sau "Da cu fetele cum stai, mai poţi ", "Când o să te laşi de sport o să ţi se fleşcăiască muşchii! Mai bine să te laşi cât nu e prea târziu!

Din capul locului vă spun că toate aceste afirmaţii sunt false. Le voi lua pe fiecare în parte încercând să le analizez din punct de vedere ştiinţific şi, pentru a veni în ajutor, voi încerca să vă învăţ cum să reacţionaţi în aceste situaţii.

În primul rând despre forţă, viteză şi mobilitate sau flexibilitate. Deschizând orice carte de fiziologie aflăm că toate acestea sunt calităţi motrice care pot fi împărţite în două categorii: stabile sau puternic determinate genetic sau labile, adică influenţabile prin antrenament. Viteza intră în prima categorie. Este deci puternic dependentă de genetic fiind, într-o măsură redusă, susceptibilă de a fi îmbunătăţită prin antrenament. Deci afirmaţia: "culturiştii nu au viteză" este din capul locului falsă, problema

punându-se la nivel de individ, dacă s-a născut sau nu cu o structură genetică favorabilă unor contracţii musculare rapide.

Este logic că, născându-se un procentaj X de indivizi cu structură genetică favorabilă din punctul acesta de vedere, acest procentaj X sa se regăsească şi în rândul culturiştilor. Deci unii culturişti vor fi mai rapizi şi alţii mai lenţi la fel însă ca şi în restul populaţiei.

Pe de altă parte forţa şi flexibilitatea fiind labile pot fi îmbunătăţite în mod remarcabil prin antrenament. Şi dacă în ceea ce priveşte forţa, prin însăşi natura antrenamentelor, cu îngreuieri, un culturist vrea, nu vrea, trebuie să şi-o dezvolte şi veţi afla acum că prin culturism se îmbunătăţeşte şi flexibilitatea. Cum? Foarte simplu: contractând puternic un muşchi întindem la fel de puternic tendoanele aflate la capetele lui şi prin care respectivul muşchi se ataşează pe oase. Ori acelaşi lucru se întâmplă atunci când facem exerciţii de flexibilitate: întindem tendoanele trăgând de ele pentru obţinerea unor poziţii specifice.

De remarcat însă că un culturist îşi dezvoltă într-o măsură cu mult mai mare forţa decât mobilitatea. Nimic însă nu îl opreşte să facă suplimentar exerciţii de flexibilitate dacă este nemulţumit, însă oricum el va avea întotdeauna o flexibilitate mai bună decât ar fi avut-o dacă nu practica culturismul.

În ceea ce priveşte capacitatea sexuală, în

mod cert culturismul şi în general exerciţiile cu greutăţi nu o diminuează şi pentru că nu iese fum fără foc vă voi explica de unde provine această prejudecată. Odată cu descoperirea şi folosirea anabolizantelor, prin anii '60, au început şi problemele sexuale (anabolizantele afectând negativ, dereglând activitatea glandelor sexuale), ale celor ce le foloseau şi pentru că efectul lor era dezvoltarea forţei şi a masei musculare, ele au fost de atunci asociate în ochii tuturor cu sporturile ce necesitau forţă şi masă musculară foarte mari. De aici şi până la a asocia folosirea lor la toţi sportivii care lucrează pentru masă şi forţă (halterofili, discoboli, culturişti, atleţi, ciclişti, înotători, etc.) şi a asocia acestora şi problemele sexuale nu a fost decât un pas. La noi în ţară unde folosirea anabolizantelor era în mod oficial interzisă în toate sporturile, dar utilizate în secret pentru obţinerea de rezultate, am rămas doar cu efectele negative, cele pozitive fiind obţinute, chipurile, numai din antrenament (şi eventual din mobilizări exemplare prin şedinţe de partid). Cine ştia de efectele negative fără să ştie şi de utilizarea anabolizantelor ajunge uşor la concluzia că problemele sexuale sunt generate de antrenamente.

Lucrul acesta s-a răsfrânt şi asupra culturismului. Deci atâta timp cât nu încercaţi să "trişaţi" folosind anabolizante (cum a făcut Ben Johnson, celebrul sprinter canadian) nu aveţi de

ce să vă îngrijoraţi, efectele benefice ale culturismului manifestate printr-o bună circulaţie a sângelui, o mare rezistenţă la efort etc., se vor răsfrânge şi asupra vieţii noastre sexuale

În sfârşit despre "fleşcăirea" muşchilor, după ce vă lăsaţi de sport. Nu am auzit niciodată o "gogomănie" mai mare spusă atât de des. Muşchii, pur şi simplu nu se pot "fleşcăi" şi nu se pot transforma în grăsime. Ei îşi reduc masa dacă întrerupem antrenamentele şi se acoperă cu grăsime dacă mâncăm ca pe vremea când făceam sport. Am văzut atâţia sportivi (inclusiv fostul meu antrenor de handbal, fost campion mondial în echipa de prin anii 70) făcând "burţi de popă" după ce s-au lăsat de sport, încât nu ştiu de ce aceşti foşti sportivi nu se îngrijesc puţin de regimul lor alimentar. Dar asta este altă treabă.

Cum să reacţionăm în faţa acestor acuzaţii? în atâţia ani de culturism mi-a fost dat să aud de atâtea ori aceste lucruri încât mi-am dezvoltat o "strategie" diferenţiată în funcţie de persoana care aduce acuzaţii culturismului.

În primul rând o întreb de unde ştie că este aşa, a fost în vreo sală de culturism sau a făcut personal culturism şi a constatat asta? Aflaţi astfel cât de mult cunoaşte acesta despre acest sport. Dacă a aflat de la altcineva insistaţi: acel cineva a făcut culturism? Dacă nu, înseamnă că individul nu cunoaşte aceste lucruri decât din auzite. Aceştia sunt cel mai uşor de contracarat

pentru că ei nu mai pot veni cu alte argumente care să le susţină afirmaţiile. Îl puteţi întreba spre exemplu: dacă tu zici că nu avem forţă, cu cât zid tu că ar trebui să fac genoflexiuni, cu haltera în spate ca să spui că am forţă? Mie mi s-a spus acum câţiva ani "cu 150 kg", "a, zic, păi eu pot să fac cu 200 kg, deci nu poţi să zici că nu am forţă". Ştiţi ce a răspuns? "Da, totuşi voi nu aveţi aşa ...cum să zic ...forţă". Ceea ce dovedeşte că uneori prejudecăţile sunt atât de puternic înrădăcinate că nici învins cu armele sale un astfel de individ nu poate fi convins.

În general nu vă grăbiţi să demonstraţi ştiinţific unui novice că nu are dreptate, el va rămâne cu impresia că încercaţi să ocoliţi adevărul. Mai bine susţineţi şi voi ca ei hotărâţi: "Ei, cum să nu aibă forţă !!" şi lăsa-ţi-i pe ei să vă demonstreze contrariul, să vedeţi ce greu le va veni, mai ales dacă mai puneţi cu naivitate şi câteva întrebări suplimentare: De unde ştie?

Problema capacităţii sexuale, dacă doriţi, puteţi să vă oferiţi să o demonstraţi practic dacă acuzatorul aduce "material didactic". Sunt sigur că nu mă veţi dezamăgi.

TERMINOLOGIE

TIPURI SOMATICE

1. ECTOMORF: longilin, oase subţiri, muşchi prelungi. Obţine greu masă musculară în schimb nu se îngraşă niciodată indiferent ce mănâncă şi obţine uşor definire, separare, vascularizare.

2. MEZOMORF: robust cu spate lat, umeri largi, talie îngustă, musculatură care se dezvoltă uşor. În funcţie de regimul alimentar utilizat se poc^e îngrăşa sau poate slăbi cu uşurinţă.

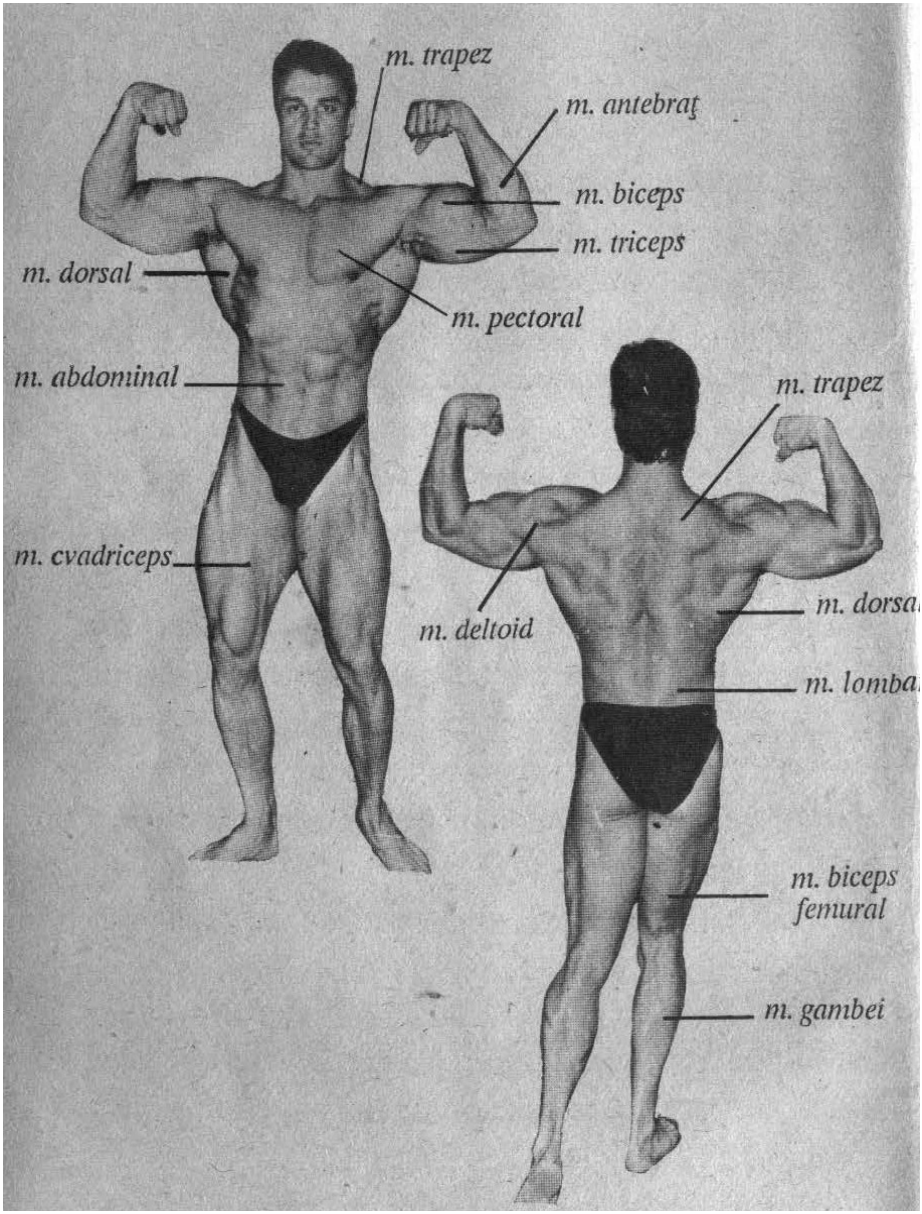
3. ENDOMORF: oase şi încheieturi groase, obţine uşor masă musculară şi este capabil de eforturi mari. Are tendinţe de îngrăşare şi "scapă" foarte greu de stratul de grăsime ce îl acoperă, chiar dacă ţine regimuri "crunte". Din această cauză separarea, definirea şi vascularizarea sunt deficitare la el.

REPETAREA - Efectuarea unei contracţii şi a unei extensii a muşchiului în cadrul unui exerciţiu învingând rezistenţa exterioară.

SERIA - totalitatea repetărilor efectuate de sportiv fără a face pauză.

PAUZA DINTRE SERII - timpul afectat refacerii sportivului între 2 serii: durata pauzei trebuie să fie astfel aleasă ca sportivul să poată continua antrenamentul la parametrii maximi.

PRINCIPALELE GRUPE MUSCULARE ALE CORPULUI OMENESC



ANTRENAMENT PENTRU SPATE

În anul 1992, fiind în cantonament la Constanţa, la sfârşitul unui antrenament pentru spate, eu şi partenerul meu de antrenament - Torcea Costel, făceam nişte încordări izometrice, ca cele din concurs, la oglindă, pentru musculatura spatelui, cu intenţia de a evalua stadiul de dezvoltare la care am ajuns. Torcea se uită la mine şi zice impresionat:

Florine, eşti lat cât masa! Ai un spate...!"

Trebuie să recunosc că o asemenea apreciere, mai ales că era făcută de unul care a văzut mulţi culturişti în viaţa lui, este măgulitoare. Asta mi-a amintit că acum 12 ani, tot un campion naţional de culturism şi coleg de antrenament cu mine - Petrelecan Marian - îmi spusese în timpul unui antrenament:

N-ai spate deloc; cât eşti în şolduri, atât eşti şi în spate. Eşti drept, n-ai şi tu puţin Ve".

Deci, între timp am reuşit să schimb radical situaţia! Cât de greu a fost sau cât de mult a durat - acum nu mai contează, important este că am reuşit! Şi încă în mod strălucit - spatele fiind acum pentru mine un "punct forte" care mă ajută mult în concursuri, aşa cum s-a întâmplat, de pildă, la campionatele balcanice când spatele, braţele şi abdomenul m-au "propulsat” pe primul loc.

Pentru cei care vor să ştie cum am reuşit să-mi fac spatele lat "cât masa" (cum spune Torcea),

am să prezint programul meu de antrenament pentru această grupă de muşchi.

Cele 3 secrete ale programului meu sunt şi au fost în ultimii 12 ani de când lucrez cu îndârjire pentru lăţirea spatelui: exerciţii de bază, greutăţi foarte mari, varietate în exerciţii.

De ce exerciţii de bază?

Pentru că permit utilizarea unor greutăţi foarte mari.

De ce greutăţi foarte mari?

Pentru că ele stimulează cel mai bine dezvoltarea masei musculare.

De ce varietate în exerciţii?

Pentru că spatele (partea care ne interesează) este compus din: latissimus dorsi (marele dorsal), rotundul mare, rotundul mic, trapez inferior. Fiecare exerciţiu stimulând cu predilecţie grupe de muşchi, chiar dacă la modul general sunt pentru spate.

Lucrez spatele, ca dealtfel majoritatea grupelor musculare, de 3 ori în două săptămâni, considerând că a lucra mai des (de 2 ori pe săptămână, de exemplu) o grupă musculară ar duce la supraantrenament, având în vedere capacitatea de efort la care am ajuns.

Structura antrenamentului este simplă: 8 serii tracţiuni plus 8 serii ramat. Tracţiunile pot fi la bară sau la scripete, la ceafă sau la piept, cu priză îngustă sau largă. Deci am la dispoziţie 6 exerciţii diferite din care aleg de fiecare dată altul, prin rotaţie.

Pentru al doilea exerciţiu am de ales dintre: ramat din aplecat cu bara printre picioare (încălcând o bară încărcată la un singur cap), ramat la scripete din şezând, ramat cu bara din aplecat la 90 de grade. Din aceste trei exerciţii aleg unul în funcţie de ce fel de tracţiuni am făcut la primul exerciţiu - când fac tracţiuni la ceafă aleg ramatul printre picioare, când fac tracţiuni la bară cu priză largă aleg ramat la scripete, când fac tracţiuni cu priză îngustă aleg ramat din aplecat cu bara. Ca să vă faceţi o idee şi mai clară am să exemplific cu antrenamentul meu de ieri:

Primul exerciţiu a fost tracţiuni la bară cu priză largă (câte 20 cm lateral faţă de lăţimea umerilor) la piept. Am făcut mai întâi două serii de încălzire - una la scripete cu 50 kg şi una la bară doar cu greutatea corpului meu (90 kg).

Apoi am început cele 8 serii cu pauze de aproximativ 2 minute între ele. Pentru a mări greutatea am pus pe o bară 40 kg şi le-am plasat în spatele genunchilor la încheietura picioarelor îndoite (cele 2 discuri de 20 kg se află între picioare).

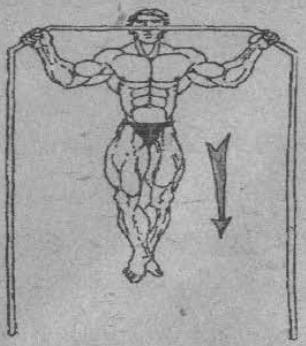
Desigur, puteţi folosi nişte cârlige prinse de centură sau orice alt sistem.

După 4 repetări efectuate singur, partenerul meu de antrenament m-a ajutat, apucându-mă şi ridicându-mă de glezne, să mai fac încă 4 repetări forţate, urmate imediat de încă 3-4 repetări fără greutate (ori îi dau drumul jos, ori

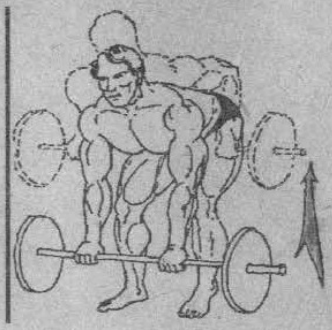
mi-o ia partenerul). La fiecare 2 serii am scăzut greutatea, astfel că seriile 3 şi 4 le-am făcut cu 20 kg, atârnate de corp; seriile 5 şi 6 cu 10 kg, iar ultimele două serii doar cu greutatea mea.

Al doilea exerciţiu a fost ramat la scripete.

Si aici am făcut 2 serii de încălzire în mod progresiv

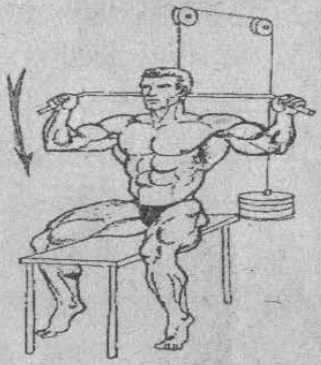


Tracţiuni la bară

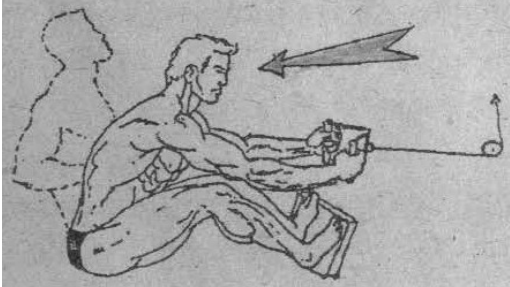


Ramat cu haltera

Ramat din
încălecat pe bară



Tracţiuni la scripete



Ramat la scripete

cu 50 kg şi apoi cu 80 kg. Am încărcat apoi scripetele la 120 kg şi am efectuat 5 repetări singur, plus 4 ajutat de partener.

Aici am scăzut greutatea după a 4-a serie la 100 kg şi la 80 kg după a 6-a serie.

La acest exerciţiu trebuie să aveţi grijă să nu vă lăsaţi pe spate, deoarece veţi transfera o mare parte din efort către trapez. Încercaţi deci să nu depăşiţi poziţia verticală a corpului faţă de sol (90 de grade) şi să scoateţi pieptul în faţă în timp ce braţele trag un mâner în formă de "V" spre abdomen.

Între cele două exerciţii (tracţiuni şi ramat) obişnuiesc să fac o pauză ceva mai mare - 3-4 minute.

Nu folosesc un stil de antrenament foarte strict şi nici nu lucrez foarte lent, însă nu execut exerciţiile "din balans" sau "cu zvâcnire"; "trişez" exact atât cât să "urnesc" greutăţile pe care le folosesc.

Nu recomand tinerilor sub 18 ani, care sunt încă în creştere, să facă repetări forţate, iar celor care nu au destulă vechime şi nu şi-au dezvoltat suficient capacitatea de efort, le recomand să lucreze spatele, ca de altfel şi celelalte grupe musculare, de 2 ori pe săptămână.

Sunt convins că folosind idei din programul meu de antrenament veţi reuşi în timp să dezvoltaţi spatele suficient de mult pentru a fi - şi cine nu vrea? - "lat cât masa".

Eu am reuşit să ajung la un perimetru toracic

de 130 cm, de la unul de 105 cm.

În ceea ce priveşte partea superioară a spatelui - muşchiul trapez - ea este antrenată tot de 3 ori în 2 săptămâni folosind un exerciţiu din care fac 4-5 serii. Muşchiul trapez nu a constituit niciodată o problemă pentru mine el dezvoltându-se rapid indiferent de antrenamentul folosit. De obicei execut ridicări de umeri cu o bară ce uneori cântăreşte 280 kg. Țin bara în mâini folosind o priză mixtă.

Destul de rar fac acest exerciţiu cu 2 gantere de 50 kg. Cei care au deficienţe structurale: umeri înguşti sau căzuţi e bine să nu îşi dezvolte prea mult acest muşchi.

ANTRENAMENT PENTRU DELTOIZI

Dacă aş fi întrebat: care grupă de muşchi ţi se pare "cea mai importantă" pentru un culturist aş răspunde cu siguranţă: deltoizii. De ce ? Pentru că în opinia mea este grupa musculară care contribuie cel mai mult la frumuseţea corpului atunci când e bine dezvoltată. Mai mult, poţi să ai un corp extraordinar dezvoltat, dar dacă totul este "perfect" mai puţin umerii atunci impresia de ansamblu nu e prea grozavă. Alte "lipsuri" parcă nu sunt aşa importante: poţi să fi deficitar la coapse, la spate şi totuşi să arăţi bine ceea ce nu mai e valabil în cazul deltoizilor.

Aş merge chiar până la a afirma că nu poţi spune niciodată că ai deltoizii prea mari în sensul că şi în cazul în care ai deltoizii mult mai dezvoltaţi comparativ cu celelalte grupe musculare nu vei fi acuzat de nimeni că eşti disproporţionat cum s-ar putea întâmpla în cazul coapselor spre exemplu.

De fapt toată lumea visează să aibă nişte umeri masivi impresionanţi: de la puştiul care abia calcă în sală până la vedetele marilor competiţii.

Aţi auzit vreodată pe cineva plângându-se că are umerii prea mari?

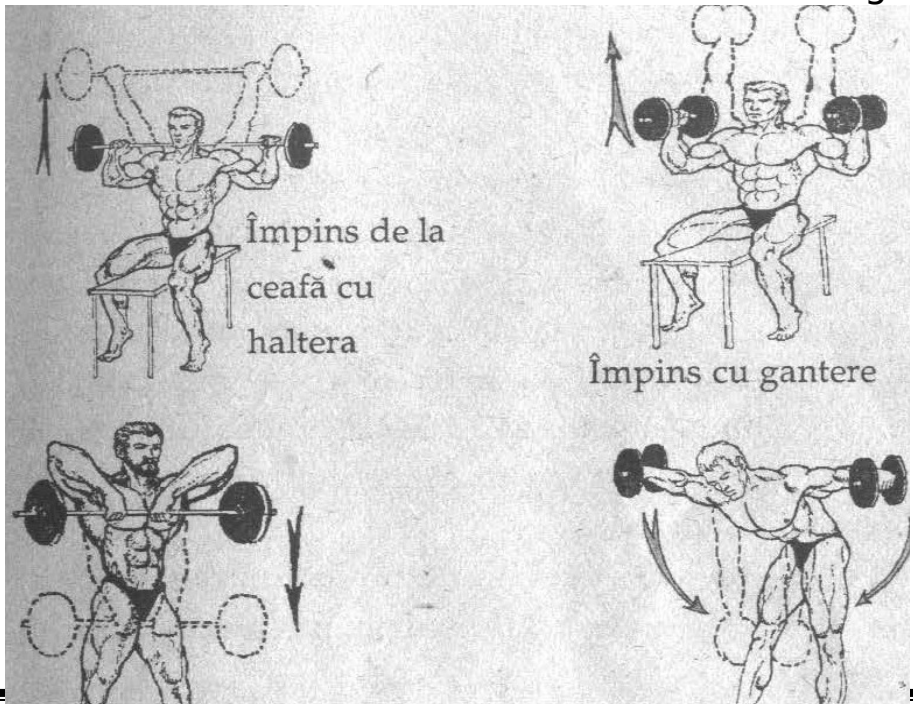
Uneori cei care îmi cer programe de antrenament, neavând intenţia să concureze îmi cer un program din care să lipsească coapsele sau gambele dar niciodată deltoizii.

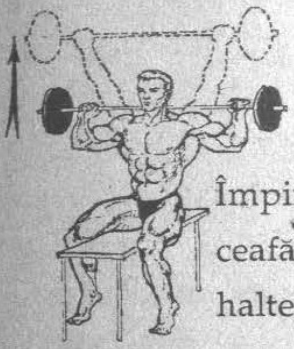
Nici eu nu am omis această grupă musculară, antrenând-o încă de la început. Bineînţeles că pe atunci nu aveam prea multe noţiuni şi făceam destule greşeli în antrenament.

A trebuit să treacă ceva timp până am învăţat că deltoizii sunt formaţi din trei fascicole: anterior, lateral şi posterior, cărora trebuie să le acorzi în mod egal atenţie pentru a obţine un umăr plin, frumos rotunjit atât în faţă cât şi pe lateral şi în spate.

Actualmente programul meu de antrenament se compune din 3 exerciţii: câte unul pentru fiecare fascicol al deltoidului.

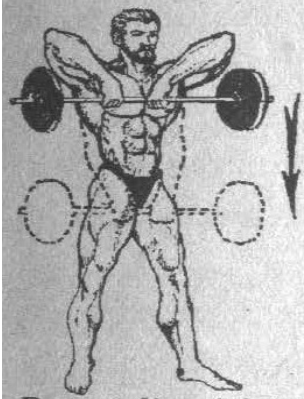
Primul exerciţiu se adresează părţii anterioare a deltoidului, cu care face legătura cu pectoralul şi se numeşte împins de la ceafă cu bara din şezând. Având în vedere că încheieturile umerilor sunt foarte fragile



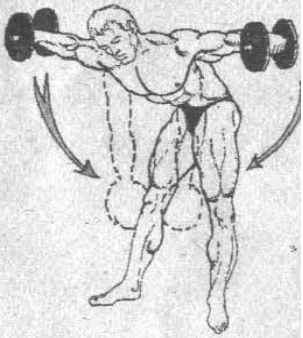


Împins de la ceafă cu haltera

Împins cu gantere

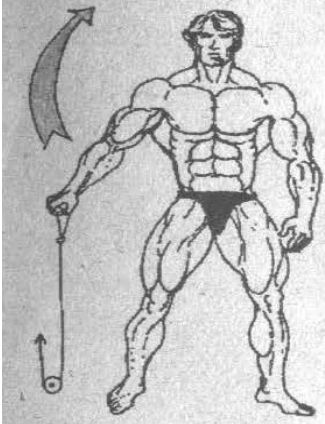


Ramat din picioare



Fluturări din apleca

Fluturări laterale



Fluturări la scripete

Ridicarea braţelor prin faţă

execut mai întâi o încălzire cu bara goală apoi încă trei serii de 4-5 repetări lejere cu greutăţi din ce în ce mai mari. Prima serie o execut la greutatea minimă cu care pot face 6 repetări şi care pentru mine este de 85 de kg.

La acest exerciţiu nu las bara să atingă trapezul ci o cobor doar până la baza capului deoarece am observat că o mişcare mai amplă în jos îmi reduce drastic posibilitatea de a lucra cu greutăţi foarte mari. Spatele stă tot timpul cambrat nefiind sprijinit de vreun spătar. Din acest prim exerciţiu execut 8 serii scăzând după 3 serii greutatea utilizată pentru a putea menţine numărul de repetări. Destul de des înlocuiesc împinsul de la ceafă cu bara din şezând cu împinsul de la piept din şezând cu spatele sprijinit pe o bancă uşor înclinată (15°) spre spate. În acest caz cobor doar până la bărbie şi pot urca până la 130 kg în ceea ce priveşte greutatea. Alteori efectuez acest prim exerciţiu cu 2 gantere tot din şezând cu spatele ne sprijinit.

Al doilea exerciţiu se adresează deltoidului lateral: partea umărului care contribuie cel mai mult la impresia de lăţime a bustului.

Pentru acest fascicol aleg între fluturări laterale cu 2 gantere, cu câte o ganteră sau ramat prin faţă cu bara din stând.

Exercițiul meu favorit din acestea 3 este: fluturări din stând în picioare cu câte o ganteră. De obicei nu fac decât 1 serie de încălzire,

considerând că mai mult nu mai e necesar şi trec la execuţia propriu-zisă. Deci, stând cu 2 gantere, câte una în fiecare mână, ţinute lipite în faţa coapselor, trunchiul puţin aplecat în faţă, ridic pe rând câte una, prin lateral, cu mâna uşor îndoită din cot până la nivelul umerilor. De obicei la acest exerciţiu efectuez 4 serii însă mai multe repetări decât obişnuiesc în general ajungând până la 10-l2 cu o ganteră de 28 de kg. Uneori însă, aşa cum am menţionat, fac aceste fluturări simultan, cu ambele mâini dar cu o ganteră mai mică sau le înlocuiesc cu ramat prin faţă din stând în picioare cu o bară pe care o apuc cam la lăţimea umerilor. Execut acest exerciţiu cu o uşoară zvâcnire din picioare şi duc bara doar până la baza gâtului deoarece preocuparea mea principală este să ridic coatele cât mai mult nu bara. Deci pe tot parcursul mişcării coatele sunt mai sus decât nivelul bării.

Închei antrenamentul pentru umeri cu un exerciţiu pentru deltoidul posterior, care este: ori fluturări cu o ganteră din aplecat la 90° ori din aceiaşi poziţie fluturări la scripete. Fac deci 4 serii de fluturări din picioare, cu trunchiul aplecat, o mână sprijinindu-se pe un genunchi iar cealaltă ridicând, cu mâna aproape întinsă, prin lateral, perpendicular pe corp, o ganteră sau mânerul unui scripete cu o greutate ce îmi permite aproximativ 8 repetări.

Am întotdeauna grijă ca pe parcursul mişcării să ţin degetul mic mai sus decât pe celelalte.

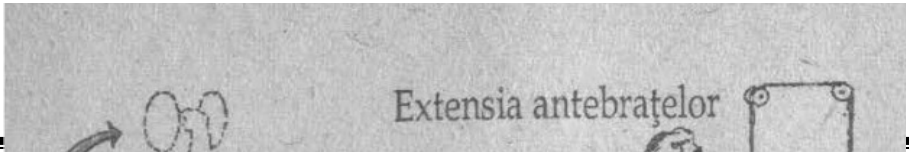
Înaintea acestui exerciţiu nu mai efectuez nicio încălzire. Pe tot parcursul antrenamentului pauzele dintre serii sunt cam de 2 minute. Toate exerciţiile prezentate aici sunt exerciţii foarte eficiente pentru fasciculele musculare respective şi cred că oricine le-ar efectua corect, cu greutăţi suficient de mari pentru a stimula creşterea, ar obţine rezultate notabile. Dealtfel acest program de antrenament s-a dovedit a fi pentru mine mult mai eficient decât multe altele şi vă asigur că am încercat multe.

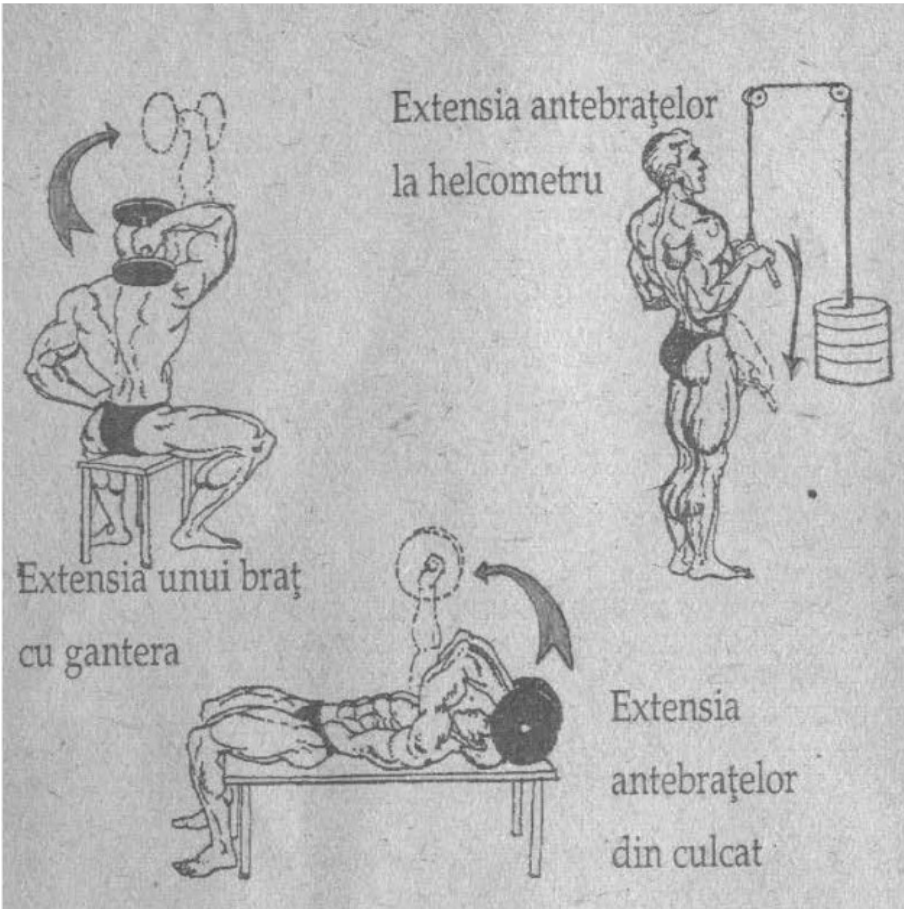
ANTRENAMENT PENTRU BRAŢE

În culturism braţele au o importanţă deosebită. Din cele 7 poziţii obligatorii, în 6 braţele sunt perfect vizibile, iar în 4 din aceste poziţii, braţele sunt decisive pentru impresia ce trebuie să impresioneze retina arbitrilor şi a spectatorilor.

Pe stradă, necunoscătorii remarcă şi apreciază în primul rând braţele. Până şi în artă ele tind să fie partea corpului bărbătească cea mai bine apreciată, atunci când e bine dezvoltată. Nu spune oare poetul: "Braţele vânjoase, arme de tărie" /Iată ce-ţi doresc eu ţie, dulce Românie?!

Încă de acum 13 ani când m-am apucat de culturism, practic, de la primul antrenament am început să lucrez braţele "tare", cu intenţia de a ajunge cât mai repede la un nivel de dezvoltare a lor comparabil cu cel al campionilor pe care îi vedeam în revistele americane. La acea oră nu puteam face flexia antebraţelor pe braţe cu o bară mai grea de 30 kg, însă nu forţa era principala mea grijă - vroiam să ajung mare, şi vroiam asta repede! Picioarele nici nu le-am antrenat primii 3-4 ani. Noroc că posedam un tren inferior bine dezvoltat de la antrenamentele de handbal pe care le făceam în acea perioadă, în paralel cu culturismul! După aproximativ 4 ani de la primul antrenament, mi-a căzut în mână o revistă care prezenta câteva poze ale unui culturist american, de "extracţie" italiană -Greg Deferro.



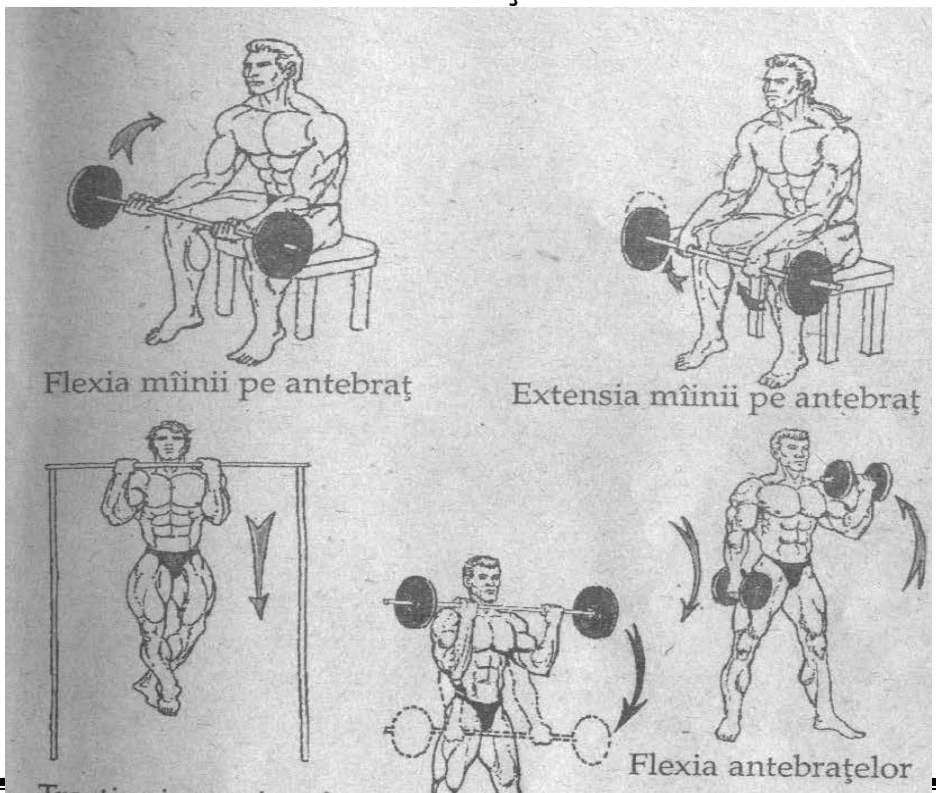


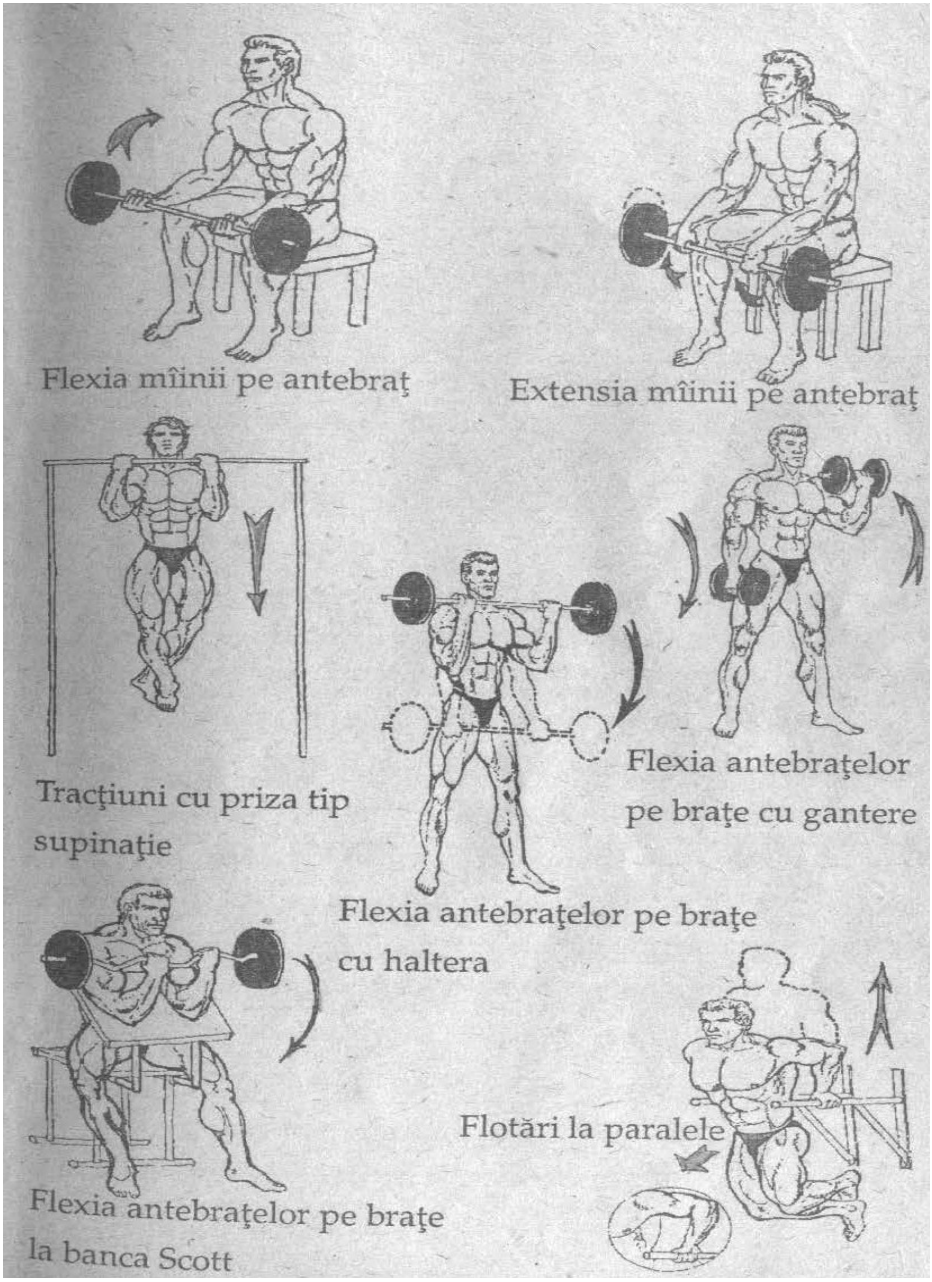
Din start acest culturist a făcut asupra mea o puternică impresie, cu braţele sale ce păreau atât de dense, de parcă erau dăltuite în granit. În aceiaşi revistă am găsit şi câteva indicaţii, date de acesta, privind antrenamentul pe care îl folosea pentru dezvoltarea braţelor. GREG (cel de fier) DE FERRO explica precum că a obţinut acel aspect dens al musculaturii lucrând cu greutăţi foarte mari. Și, într-adevăr, după cum scria în acea revistă, Greg lucra cu nişte greutăţi

pe care eu atunci nici nu visam că voi putea vreodată să le folosesc.

Din acel moment am dorit să am braţe mari, dar şi extrem de puternice. Ceea ce mă surprindea era însă că marea majoritate a campionilor, inclusiv Arnold şi Franco Columbu, când dădeau programe de antrenament în reviste, menţionau că fac 8-12 repetări pe serie,ceea ce presupune că lucrau cu greutăţi relativ uşoare.

Mi-au trebuit câţiva ani ca, punând cap la cap informaţii disparate apărute ici şi colo, să ajung la următoarea CONCLUZIE: pentru a ajunge la o masă musculară maximă, aproape toţi marii campioni au lucrat cu greutăţi foarte mari, uneori aceştia au




Flexia mîinii pe antebraţ
Extensia mîinii pe antebraţ
Tracţiuni cu priza tip supinaţie
Flexia antebraţelor pe braţe cu gantere
Flexia antebraţelor pe braţe cu haltera
Flexia antebraţelor pe braţe la banca Scott
Flotări la paralele

concurat chiar şi în concursuri de power-lifting, ceea ce presupune că aveau o forţă deosebită -

rod al unui antrenament în această direcţie.

Odată ajunşi la o dezvoltare - să-i spunem - maximă, aceştia, neabandonând total antrenamentul cu greutăţi mari, reducându-l la un minim necesar păstrării masei, şi-au direcţionat atenţia asupra lucrului cu greutăţi mai mici care permit o bună izolare a musculaturii, reduc riscul de accidentare şi permit mişcări de amplitudine maximă. Mai mult chiar, în reviste de obicei apar şi publică programe de antrenament proaspeţii câştigători ai unor concursuri, care uită uneori să menţioneze că programul pe care ni-l prezintă îl folosesc doar înaintea concursurilor.

Programul lor pentru masă şi pe care îl folosesc restul de 9-10 luni dintr-un an de pregătire fiind altul. Deci, cei neatenţi, cei carp nu cunosc bine limba engleză sau cei care nu au norocul să aibă la dispoziţie o revistă care să dezvăluie programele - foarte rar date publicităţii - de masă ale marilor campioni, pot rămâne cu impresia că aceştia au ajuns şi îşi menţin actuala masivitate doar cu greutăţi moderate. Foarte puţini ştiu, probabil, că Lee Haney are câteva luni pe an când face antrenament doar 4 zile pe săptămână, utilizând greutăţi ce-i permit să facă între 4-6 repetări?!

Având în vedere cele de mai sus şi faptul că noi, culturiştii români suntem deficitari în special la capitolul "masă" musculară, mi-am alcătuit un program de antrenament care să stimuleze

puternic dezvoltarea volumului muscular şi a forţei.

Programul de antrenament pentru BRAŢE pe care îl voi prezenta în continuare m-a ajutat să ajung la 50 cm la braţ şi să câştig titlul de CAMPION BALCANIC în luna aprilie a anului 1992.

Mi-am împărţit grupele musculare pe zile în aşa fel încât fiecare grupă musculară să fie lucrată la fiecare a 5-a zi, deci de 3 ori în 2 săptămâni - considerând că am ajuns la un nivel de pregătire care îmi permite să lucrez atât de dur o grupă musculară, încât a lucra mai des - de 2 ori pe săptămână, de exemplu - aceeaşi parte a corpului ar duce la supraantrenament.

Lucrez bicepşii şi antebraţele în aceeaşi zi cu spatele, iar tricepşii în aceeaşi zi cu pectoralii. Aceasta deoarece consider că antrenamentele pentru spate şi pectorali, unde utilizez greutăţi inumane, solicită puternic bicepşii, respectiv tricepşii, constituind un semiantrenament pentru aceste grupe şi ar însemna să dublez numărul antrenamentelor pentru braţe, efectuate în cele 2 săptămâni, dacă le-aşi face separat, în alte zile.

În după-amiaza zilei în care am lucrat spatele, încep bicepsul cu o încălzire alcătuită din 2-3 serii, progresive ca greutate, din exerciţiul ales. Alegerea exerciţiului depinde de mai mulţi factori, ca : starea energetică, echipamentul disponibil, ce anume am făcut pentru spate. În general, acest prim exerciţiu este unul care

izolează bicepsul şi fac 6 serii cu o greutate ce-mi permite să fac 4-6 repetări. Exerciţiul ales poate fi flexia cu bara la banca Larry Scott şi atunci, după o încălzire formată din 3 serii cu 30 kg, 40 kg, 50 kg (câte 4 repetări de fiecare serie) încarc bara la 70 kg şi, cu un efort maxim, fac 4-5 repetări singur, după care un partener mă ajută să mă fac încă 3-4 repetări forţate.

Pauzele dintre serii sunt suficient de lungi pentru a-mi permite o refacere bună între serii, dar nu mai lungi de 2 minute. După primele 2 serii SCAD greutatea la 60 kg iar după încă 2 serii, la 50 kg.

Al doilea exerciţiu este un exerciţiu de bază: tracţiuni cu priză supinaţie la înălţimea umerilor, de obicei. Mai rar flexii cu bara executate trişat - stil în care pot face 13 repetări cu 80 kg, sau 9 cu 90 kg. Dar, după cum am menţionat, de obicei fac tracţiuni - 4 serii cu 30-60 kg plasate la încheietura genunchiului (în spate) pe o bară, evident picioarele sunt îndoite), după ce execut câteva repetări singur, având grijă să merg cu corpul drept (fără să mă las pe spate) şi să duc bara la gât, un partener mă ajută să mai fac câteva repetări.

Acesta este antrenamentul meu pentru biceps şi de obicei, la sfârşitul lui, nu mai pot controla bicepsul, acesta refuzând să se mai contracte în poziţia dublu bicepşi din faţă - semn că au fost storşi de orice urmă de energie.

Pentru tricepşi execut numai 8 serii, deoarece

aceştia sunt supuşi unui volum mai mare de muncă indirectă Comparativ cu bicepşii - ei fiind solicitaţi şi la umeri.

Pentru primele 4 serii aleg un exerciţiu ce izolează tricepsul: sau extensia braţelor la scripete (aici urc până la 70 kg), sau extensia câte unui braţ cu o ganteră ţinută deasupra capului, sau, mai des, extensia braţelor din culcat pe bancă. Pentru acest exerciţiu încarc o bară la 80 kg şi, culcat pe bancă, cu o distanţă între mâini egală cu lăţimea umerilor, ridic bara de pe bancă (de la creştetul capului) până când braţele ajung drepte şi paralele, deasupra ochilor.

La acest exerciţiu mă. străduiesc să fac toată mişcarea cu coatele orientate permanent în sus. Bineînţeles înainte fac 3-4 serii de încălzire cu 30-40 şi 60 kg.

Urmează la rând pentru ultimele 4 serii, un exerciţiu, aş spune favorit: FLOTĂRI LA PARALELE. Utilizând acelaşi sistem ca la tracţiuni, pun pe o bară câteva discuri pe care le plasez între picioare (în spate, la încheietura genunchilor îndoiţi). După 3 serii de încălzire cu 10,30 şi 50 kg, măresc greutatea la maxim, adică 80 kg şi după 4 repetări, pe care le fac singur, mai forţez 3 cu ajutor, după care partenerul îmi ia greutatea şi mai fac 4-5 repetări doar cu cele 90 kg ale mele.

După aceste ultime 4 serii, tricepşii mei sunt suficient de zdrobiţi şi nu mai am nevoie de

nimic în plus pentru a fi forţaţi să crească. În sfârşit antebraţele! Oare cum s-ar putea să încerci să-ţi forţezi nişte braţe de fier, ca ale lui Greg de FERRO fără nişte antebraţe foarte puternice?!

Antebraţele intervin direct în toate exerciţiile ce presupun aplicarea unei bare, a unei gantere sau a unui scripete şi ne limitează greutăţile pe care le putem folosi dacă sunt lipsite de forţă. Antrenamentul meu de antebraţe este foarte simplu: 4 serii flexii şi 4 serii extensii ale mâinii pe antebraţele ce stau sprijinite pe coapse. NU schimb niciodată aceste exerciţii, însă schimb de fiecare dată greutatea cu care lucrez: astfel flexiile cu bara le fac când cu 60 kg, când cu 80 sau 90 kg (în ultimul caz 6 repetări pe serie, plus 2-3 repetări forţate),iar la extensii greutăţile variază între 20 şi 40 kg.

O ultimă precizare în ceea ce priveşte antrenamentele ar fi că stilul de execuţie a mişcărilor nu este strict, ci uşor trişat - bineînţeles nu arunc sau nu fac mişcările cu balans, dar nici superstrict.

Acest fel de a mă antrena a dat roade şi pot spune că am ajuns destul de aproape de ţinta pe care mi-am propus-o - acea de a avea braţe masive şi foarte puternice. Cred că oricine poate beneficia şi progresa folosind idei din programul meu însă, în cazul în care doriţi să-l folosiţi aşa cum este, trebuie să ţineţi cont de faptul că acest program a fost creat pentru un sportiv cu

15 ani de culturism în spate"!. După părerea mea, un sportiv cu mai puţin de 6 ani de antrenament ar trebui să repete de 2 ori pe săptămână programul, iar cei cu vârsta sub 15 ani să-l facă fără repetări forţate - de asemeni de 2 ori pe săptămână.

ANTRENAMENT PENTRU PECTORALI

Nimeni nu este perfect; fiecare dintre noi, de la Lee Haney până la ultimul culturist începător, avem un potenţial mai slab la unele grupe musculare, care refuză să crească indiferent ce program de antrenament utilizăm. Oare chiar aşa? Nu putem face nimic? Ba da ! Un antrenament inteligent, cu aplicarea unor principii special destinate să stimuleze dezvoltarea unor grupe musculare "încăpăţânate" poate face minuni pentru a le aduce la un nivel acceptabil, în primul rând nu trebuie să "dezarmaţi" dacă aveţi una sau mai multe grupe musculare care cresc mai greu; nici măcar celebrul Arnold Schwarzenegger nu era perfect, specialiştii considerând că abdomenul, coapsele, umerii şi chiar tricepşii acestuia, în ordinea menţionată, erau deficitare comparativ cu restul grupelor musculare.

Vă voi prezenta aici antrenamentul meu pentru muşchii pectorali care... da! a-ţi prins, reprezintă pentru mine un "coşmar" pe care sunt pe cale să-l transform într-un "vis" frumos. Pentru asta am pus la "bătaie" toate cunoştinţele mele în domeniu, şi vă asigur că am citit mai mult de 100 de reviste americane de culturism, căutând de fiecare dată să citesc şi "printre rânduri". O grupă deficitară din punct de vedere al potenţialului de dezvoltare a masei musculare trebuie tratată cu cea mai mare agenţie astfel

încât dacă constaţi că după un timp; utilizând un anumit program de antrenament, nu progresezi deloc, înseamnă că-ţi iroseşti timpul degeaba, dar dacă obţii un progres cât de mic s-ar putea ca acesta să fie antrenamentul ideal deoarece nu te poţi aştepta de la o asemenea grupă musculară să se dezvolte în ritmul celorlalte.

Am ţinut cont atunci când mi-am stabilit programul de antrenament pentru, pectorali că importante nu sunt numai exerciţiile şi ordinea lor ci şi numărul de serii, greutăţile utilizate, tempoul repetărilor, pauzele între serii, stilul de execuţie şi nu în ultimul rând atitudinea mentală. Am mai ţinut cont că organismul uman nu este o maşinărie, un robot care nu oboseşte niciodată.

În general masa musculară nu se dezvoltă constant prin "paşi mici" şi continuu ci oarecum în salturi urmate de pauze sau mici regrese în dezvoltare.

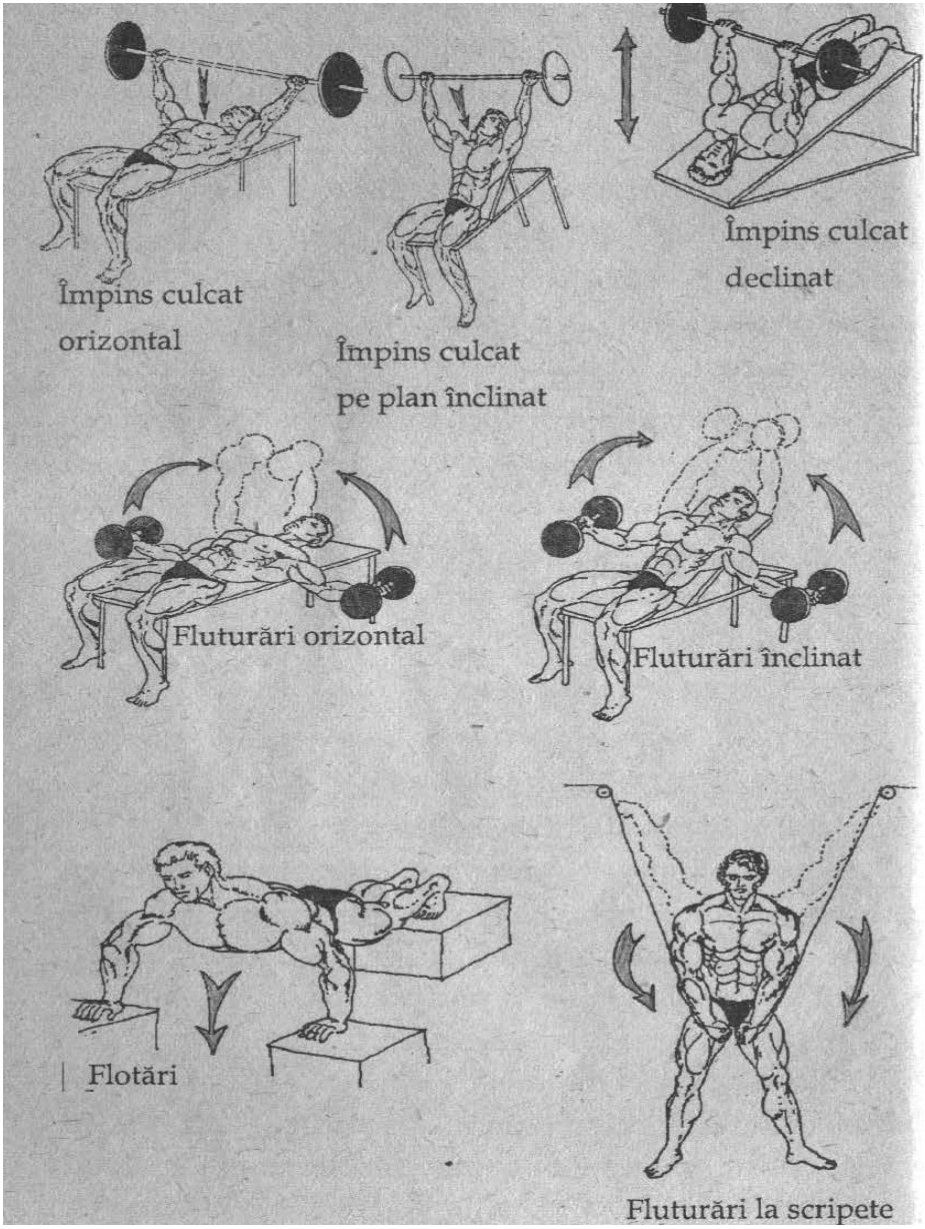
În concordanţă, antrenamentul trebuie să fie ciclic; cu perioade de antrenament mai puţin intense intercalate între cele în care muşchii sunt pur şi simplu "bombardaţi" cu greutăţi imense şi metode de antrenament foarte dure, cu repetări forţate, repetări negative etc.

Folosesc în general numai exerciţii de bază în cadrul antrenamentului pentru pectorali deoarece aceste exerciţii permit utilizarea unor greutăţi foarte mari; stimulând deci cel mai bine dezvoltarea masei musculare. Uneori, dar repet, destul de rar, în special când mă simt foarte

obosit, se întâmplă să fac fluturări cu gantere sau la scripeţi.

Efectuez 3 antrenamente pentru pectorali în 2 săptămâni, lăsând astfel suficient timp pentru refacere şi creştere între două antrenamente. Numărul uzual de serii efectuate în cadrul unui antrenament este de 16, din care obligatoriu 8 sunt pentru partea superioară a pectoralilor şi 8 pentru partea inferioară.

În general, dacă am lucrat cu bara pentru partea superioară, fac un exerciţiu cu gantere pentru partea inferioară şi invers. Astfel, un antrenament poate să arate aşa: 8 serii împins din culcat pe un plan înclinat,



cu 2 gantere, pentru partea superioară.

Exerciţiile pe care le folosesc pentru partea

inferioară sunt împins din culcat pe o bancă orizontală sau declinată (pe care se lucrează cu capul în jos) cu gantere sau cu bara, iar pentru partea superioară împins din culcat pe o bancă înclinată (între 30-45 de grade) cu bara sau cu gantere, sau împins din culcat pe o bancă orizontală cu o bară ce coboară la baza gâtului. Deci, cum uşor se poate observa, am de ales între 4 exerciţii diferite pentru partea inferioară şi 5 exerciţii diferite pentru partea superioară a pectoralului. Alegând şi combinând câte 2 ex. pentru fiecare antrenament obţin o mare varietate astfel încât 2 antrenamente nu se repetă în mod identic niciodată.

Pentru pectorali puteţi folosi şi flotările la paralele ca exerciţiu de bază, însă eu îl consider mai potrivit pentru antrenarea tricepsului în cazul meu.

Greutăţile pe care le folosesc sunt atât de mari încât să pot face maxim 4-6 repetări singur.

"Urc" la împins din culcat pe plan orizontal sau declinat la 170 kg., iar împins cu 2 gantere de 50-60 de kg reprezintă o obişnuinţă indiferent de înclinaţia bănci.

Întotdeauna utilizez repetările forţate efectuate cu ajutorul unui partener, iar câteodată repetările incomplete sau negative; ambele efectuate cu greutăţi care nu permit efectuarea nici unei repetări complete normale. Prefer să execut fiecare repetare exploziv, nu lent; bineînţeles, cât de exploziv se poate, având

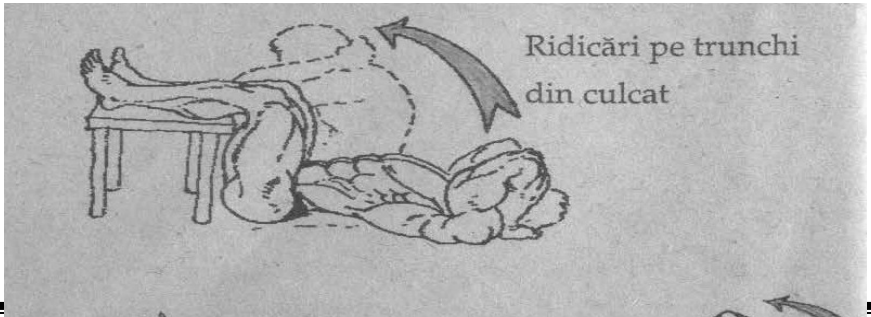
în vedere greutăţile folosite. Dealtfel "dinafară" mă îndoiesc că se observă vreo diferenţă, dar eu ştiu că încerc să obţin o accelerare a bării sau a ganterelor atunci când execut o repetare. Am asistat la un seminar de antrenament al lui Lee Haney, la Budapesta, şi el împărţea exerciţiile în trei grupe, în funcţie de cum le executa: exploziv, ritmic sau concentrat (lent) şi pot să vă dezvălui că exerciţiile de bază le făcea întotdeauna exploziv.

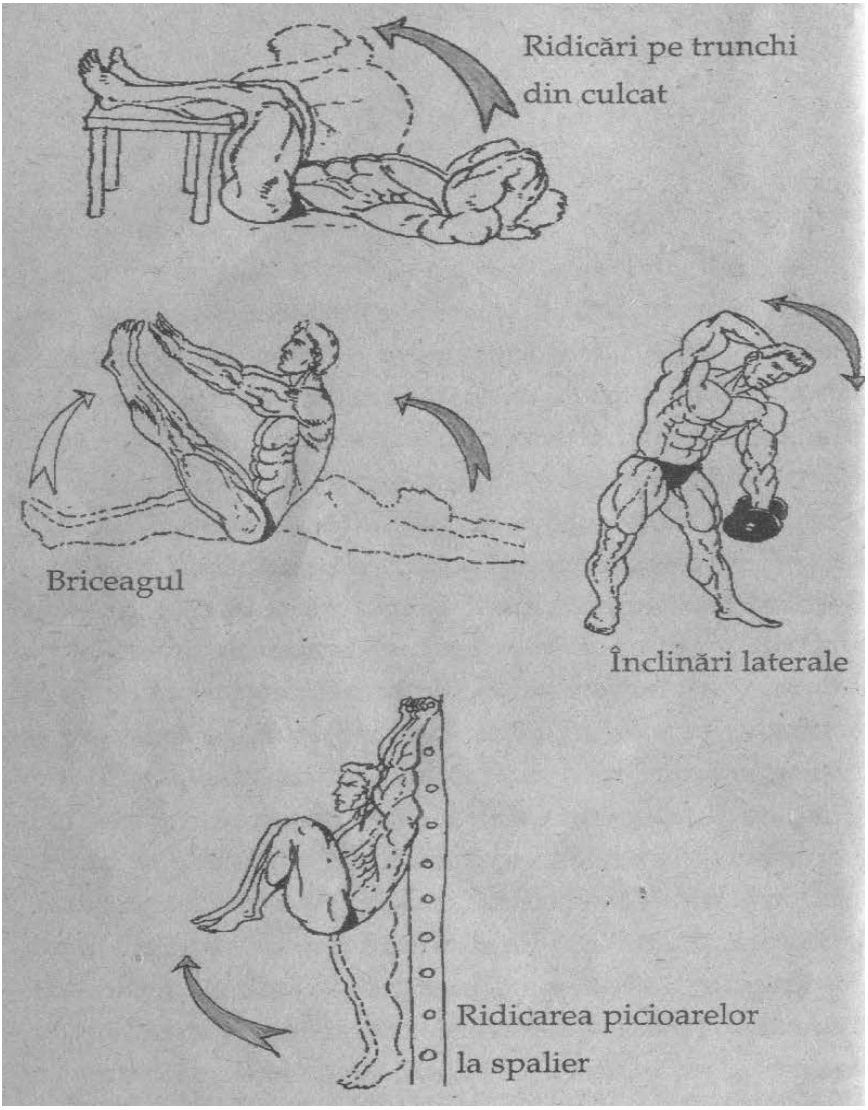
Pauzele între serii sunt mai degrabă mari, 2-3 minute, pentru a putea permite utilizarea şi la seria următoare a unei greutăţi cât mai mari. Un aspect de loc de neglijat pentru un culturist este atitudinea mentală; nu trebuie să "dezarmaţi" niciodată dacă sunteţi suficient de ambiţioşi şi "trageţi" "nebuneşte" la fiecare antrenament. Până la urmă veţi reuşi, aşa cum eu am făcut-o, strângând o colecţie de medalii şi titluri cum nu au prea mulţi în România.

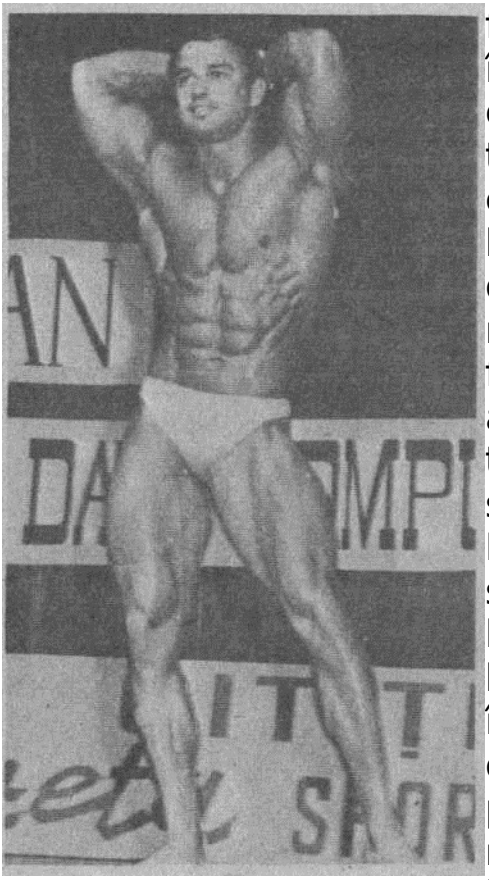
ANTRENAMENT PENTRU MUȘCHII ABDOMINALI

Întotdeauna mi-am dorit să fiu cel mai bun. Nu cred că există sportiv care să nu viseze asta, iar eu nu fac excepţie. Poate am reuşit, poate nu, cele 11 titluri de campion naţional, plus titlul de campion balcanic la, care se adaugă titlul de maestru al sportului, ar fi argumente suficiente pentru unii să creadă că în condiţiile din România este tot ce poţi visa; pe de altă parte, deşi am avut parte de destule victorii în deja lunga mea carieră sportivă, încă sunt "flămând", mai îmi e "foame" de succes şi ştiu că îl pot obţine. Unul din "argumentele" pe care mă bazez este musculatura abdominală pe care am "sculptat-o" până la un nivel pe care nu îl pot atinge în ţară decât extrem de puţini culturişti. Cum am reuşit asta? Ce metode am folosit? Pentru a înţelege mai bine cum îmi antrenez muşchii abdominali şi de ce fac aşa şi nu altfel, trebuie să vă pun în temă cu anumite particularităţi ale acestei grupe musculare Şi cu anumite principii ale sistemului meu de antrenament.

În primul rând, musculatura abdominală nu trebuie să




Ridicări pe trunchi
din culcat
Briceagul
Înclinări laterale
Ridicarea picioarelor
la spalier



fie cât mai masivă, ca în cazul celorlalte grupe musculare, dar trebuie să fie conturată, cu fascicule bine separate între deci dezvoltarea musculaturii trebuie să fie făcută până la un anumit nivel la care talia să nu îşi piardă supleţea.

Din acest motiv, în special cei cu talie mai lată, din cauza oaselor bazinului nu trebuie să îşi dezvolte deloc oblicii abdominali pentru a nu adăuga niciun centimetru la lăţimea deja existentă. Pe de altă parte, eu ştiindu-mă în tabăra celor care consideră că obţinerea calităţii musculare se face doar prin eliminarea stratului adipos dintre piele şi muşchi, nu văd sensul unui antrenament, nici chiar pentru muşchii abdominali, cu zeci şi zeci de repetări pe serie.

Deci, potrivit acestor considerente, obiectivele pe care mi le-am stabilit au fost obţinerea unei anumite dezvoltări, în special a drepţilor abdominali şi mai puţin a oblicilor abdominali

după care, în momentul obţinerii unei mase musculare suficiente, să continui menţinerea acesteia urmând ca obţinerea calităţii musculare să o obţin în perioadele competiţionale cu ajutorul unui regim adecvat şi a unei activităţi aerobice.

Având în vedere că masa musculară se dezvoltă cel mai repede când este stimulată prin exerciţii efectuate cu greutăţi mari ce nu permit multe repetări pe serie, destul de des execut mişcările folosind suplimentar, pe lângă greutatea corpului, discuri în exerciţiile pentru muşchii abdominali încă de acum 10 ani, deşi mulţi din jurul meu mă sfătuiau să renunţ considerând că sunt pe o cale greşită. Dar, deşi metoda aceasta de antrenament nu era prea populară eu am crezut în ceea ce fac. Am continuat şi destul de repede am început să fiu remarcat pentru musculatura mea abdominală. Exerciţiul de bază al programului meu de dezvoltare a drepţilor abdominali a fost "ridicări de trunchi" la plan înclinat (cu capul în jos) ţinând două discuri (de 15-20 sau chiar 25 kg) pe extremitatea superioară a pectoralilor, acolo unde ei se îmbină cu deltoizii (se ţin cu mâinile de găuri şi în timpul execuţiei sunt paralele între ele). Desigur, puteţi face exerciţiul cu un singur disc ţinut cu ambele mâini în dreptul feţei. Am lucrat abdominalii de 2 ori pe săptămână, câte 6 serii pe antrenament, între 4-6 repetări pe serie - uneori, dar destul de rar, când foloseam o

greutate mai mică efectuam mai multe repetări, dar nu am folosit niciodată o greutate atât de mică încât să pot face mai mult de 10 repetări.

După terminarea celor 4-6 repetări cu discuri mai făceam încă 4-5 repetări fără discuri.

Un punct deosebit de important asupra căruia ţin să vă atrag atenţia este poziţia picioarelor în timpul exerciţiului. Dacă picioarele vor fi în continuarea trunchiului, exerciţiului devine ineficient, situaţie care se schimbă radical dacă coapsele formează un unghi de 90 grade cu trunchiul, în acest fel obligând bazinul să rămână pe bancă şi drepţii abdominali să execute mişcarea.

Deci acesta a fost exerciţiul care mi-a adus masa musculară necesară în zona abdominală; îl mai execut şi acum, dar mai rar, deoarece obiectivul meu este să păstrez această masă nu să o măresc, şi aceasta se face mai uşor folosind o varietate de exerciţii cu încărcătură şi intensitate medie aşa încât să-mi păstrez resursele pentru alte grupe musculare care au într-adevăr nevoie de masă musculară.

Programul meu de abdomen constă actualmente în 4 exerciţii pe care le execut câte unul la fiecare antrenament prin rotaţie, câte 6 serii a 10-15 repetări.

Acum lucrez abdominalii de 3 ori pe săptămână fără să fac fiecare serie până la epuizare folosind, aşa cum am spus, prin rotaţie următoarele exerciţii: ridicări ale picioarelor (şi

ale bazinului) din stând atârnat la bară fixă sau la spalier, ridicări de trunchi din stând întins pe o bancă orizontală de împins culcat, cu coapsele în unghi de 90 grade faţă de trunchi şi gambele sprijinite pe bara de împins (deci picioarele îndoite la 90 grade din genunchi), aplecări de trunchi din stând în genunchi cu faţa la un scripete (un fel de mătănii, cum fac musulmanii) pe care le execut ţinând mânerul scripetelui cu ambele mâini la frunte şi bineînţeles ridicările de trunchi la plan înclinat, dar fără greutate sau cu greutate mică. Uneori, înaintea unui concurs, lucrez puţin oblici abdominali utilizând următorul exerciţiu: din stând în picioare cu o ganteră în mână (întinsă în jos lateral pe lângă trunchi) şi cu cealaltă mână la ceafă, fac nişte aplecări laterale din mijloc. Dar acest exerciţiu îl fac foarte rar, nedorind să-mi dezvolt prea mult oblicii abdominali deoarece aş adăuga centimetri nedoriţi la lăţimea taliei. Asupra acestui punct am de adăugat ceva: foarte mulţi novici sau mai puţin novici în ale culturismului cred şi uneori recomandă şi altora să facă exerciţii pentru oblicii abdominali dacă vor să dea jos grăsimea din aceste zone - "Zic ei că prin aceste exerciţii se "arde" grăsimea de pe abdomen. O astfel de greşeală se perpetuează, deşi e dovedit ştiinţific că în primul rând exerciţiile de culturism sunt anaerobe, deci nu folosesc ca substrat energetic depozitele de grăsime ci glicogenul (adică hidraţii de carbon sau zaharurile depozitate în

muşchi sub formă de glicogen) şi în al doilea rând chiar dacă am încerca să transformăm un exerciţiu - spre exemplu - ca ridicările de trunchi într-un exerciţiu aerobic deci cu consum de grăsimi prin execuţia sa în sute de repetări fără pauză, el ar fi ineficient din cauză că nu angrenează mase mari de muşchi şi tot nu "arde" grăsimea de pe abdomen - sau nu numai pe cea de pe abdomen ci "arde", sau oxidează mai bine zis, grăsimea depusă în corp din toate zonele de depunere în mod proporţional.

Spuneam că aceste lucruri sunt dovedite ştiinţific şi totuşi se mai întâlnesc destui care odată intraţi în sală se reped la banca de abdomen ca să dea jos burta.

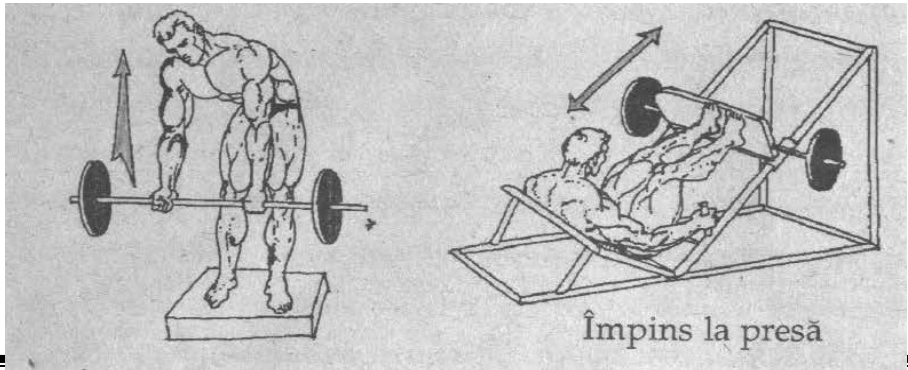
Chiar un sportiv destul de bun s-a apucat să pună fierul de călcat încins pe spate pentru a "arde" - credea bietul de el - grăsimea; noroc că a pus un cearceaf pe el şi nu s-a ales cu arsuri. O altă greşeală des întâlnită este învelirea abdomenului în pungi de plastic, ceea ce duce la imposibilitatea tegumentului de a disipa căldura generată de muşchii în contracţie, căldură pe care corpul încearcă să o elimine pentru a păstra temperatura corpului în limite fiziologice normale şi o face prin transpiraţie care se acumulează sub pungile de pe abdomen şi dă impresia celui ce face prostia asta că a realizat ceva grozav. Când colo el se alege doar cu o transpiraţie abundentă - deci pierdere (uneori masivă) de lichid şi săruri minerale - ce poate duce la

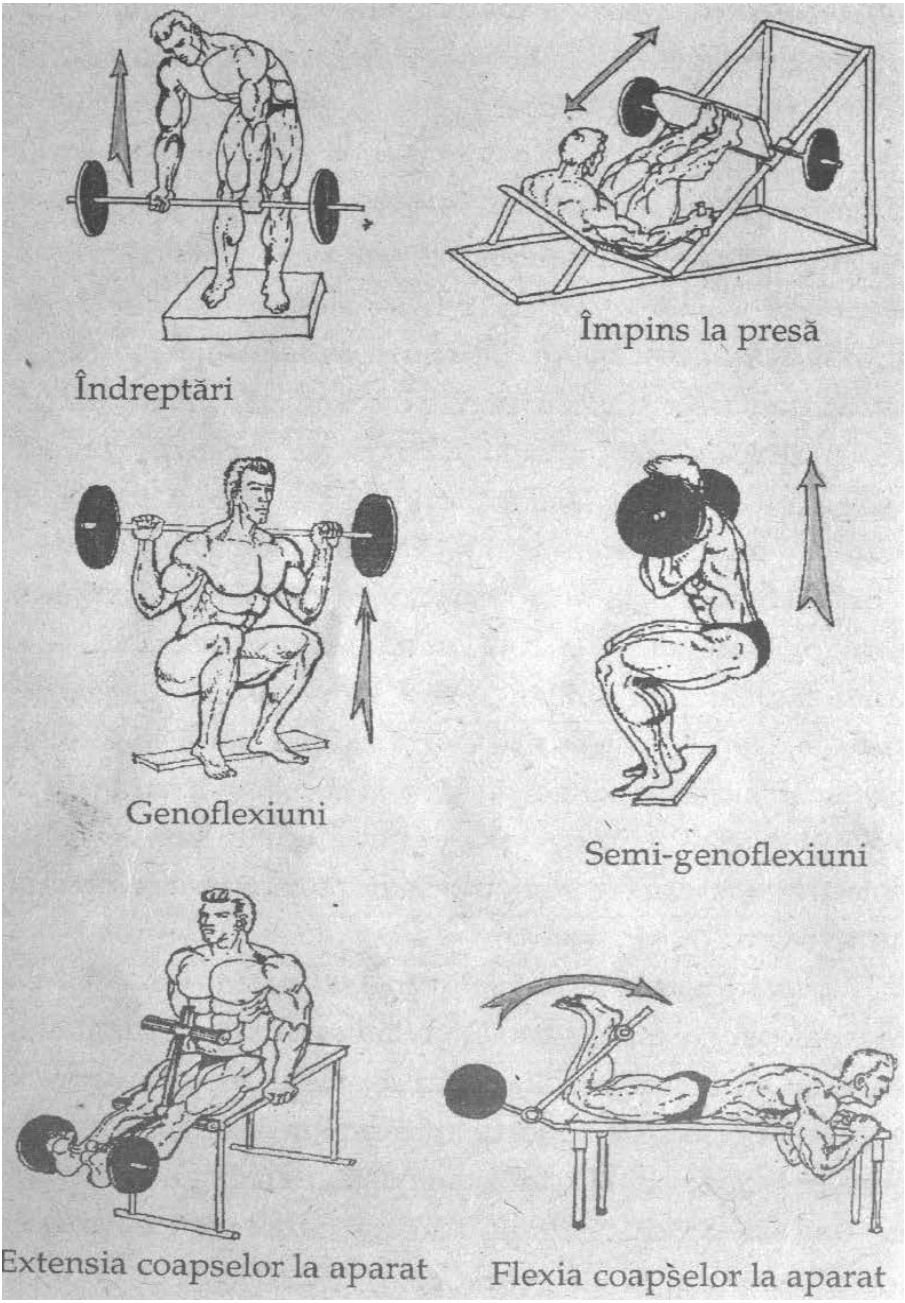
deshidratare şi oboseală musculară prematură generată de lipsa sărurilor minerale. E adevărat, cântarul arată o scădere în greutate, dar nu de grăsime ci de lichid.

Mult mai eficient pentru reducerea stratului de grăsime este un program de exerciţii aerobice - alergare, înot, mers pe bicicletă - dublat de un regim alimentar sărac în grăsimi şi dulciuri rafinate. Fiţi inteligenţi; când vă apucaţi să faceţi ceva întrebaţi-vă: ce efect are şi la ce-mi foloseşte?

ANTRENAMENT PENTRU COAPSE

Antrenamentul pentru muşchii coapselor este poate cel mai greu, cel mai brutal, cel mai solicitant dintre antrenamentele de culturism. Pot afirma aceasta fără să greşesc bazându-mă atât pe experienţă, pe practică, cât şi pe datele furnizate de anatomie: aici aflându-se cei mai voluminoşi şi mai puternici muşchi ai corpului omenesc. Acest fapt permite lucrul cu greutăţi foarte mari - "cu poveri nebune cum obişnuieşte să spună campionul naţional, Bebeşelea Constantin - "storcând" corpul de toată energia pe care o are, lăsându-ne la sfârşitul antrenamentului ca după un K.O. Desigur, toate acestea sunt valabile dacă "trageţi" la antrenament fără menajamente şi cu intenţia clară de a obţine progrese în dezvoltare. A te antrena "tare" când este vorbă de coapse nu este nici uşor, nici la îndemâna oricui, mulţi neavând nici pregătirea fizică nici voinţa necesară să "îndure" tortura unui asemenea antrenament. Spre exemplu am avut un prieten care avea o lozincă personală. Când îl criticai că are picioarele prea subţiri în comparaţie cu trunchiul





spunea: "Picioarele stau în pantaloni". E

adevărat că sunt unii care fac culturism doar ca să impresioneze lumea pe stradă şi pentru asta nu au nevoie de picioare prea mari; braţele, pieptul şi spatele fiind suficiente pentru scopul lor. Numai că la un moment dat prietenul meu ajungând la o dezvoltare foarte bună a părţii superioare a corpului a vrut să concureze şi s-a clasat foarte slab tocmai din cauza picioarelor pe care în timpul concursului nu avea cum să le ascundă în pantaloni, Disproporţia era aşa de evidentă de parcă stătea în două beţe.

Aceeaşi greşeală am făcut-o şi eu la început când m- am apucat de culturism neglijând total antrenamentele pentru coapse. Norocul meu că pe vremea aceea concurenţa nu era aşa acerbă ca astăzi şi cât de cât avem coapse de la antrenamentele de handbal pe care îl practicam în paralel şi unde eram obligat sa fac alergări pe scări şi alte asemenea exerciţii. După patru ani mi-am dat seama de greşeală şi m-am hotărât să redresez rapid situaţia; vroiam ca picioarele mele să devină un punct "forte" şi să fie în perfectă balanţă cu restul corpului. Chiar şi astăzi la zece ani distanţă de la această hotărâre "trag" tare pentru îndeplinirea acestui obiectiv chiar dacă centimetrul indică un perimetru maxim de 68,5 cm.

Exerciţiul care a contribuit cel mai mult la dezvoltarea coapselor mele a fost, este şi va rămâne în continuare atât timp cât voi continua să fac culturism: semigenoflexiuni cu haltera pe

ceafă. Pe lângă acest exerciţiu, celelalte exerciţii cum ar fi: extensii la banca de extensii-flexii, genoflexiuni cu haltera pe ceafă, genoflexiuni cu haltera pe piept, genoflexiuni cu un disc ţinut pe piept, fandări cu bara pe ceafă, presă verticală, presă la 45 de grade etc., nu sunt decât nişte palide substituente pentru dezvoltarea cvadricepsului. La fel pentru partea din spate a coapselor - bicepsul femural - îndreptările cu bara, în special cele în care picioarele sunt apropiate, tălpile paralele, genunchii foarte puţini flexaţi, reprezintă cel mai eficace exerciţiu. Asta nu înseamnă că celelalte exerciţii nu îşi au valoarea lor sau că nu le fac niciodată, dar ştiu sigur că numai de la extensii la banca de extensii-flexii nu voi creşte niciodată sau că genoflexiunile cu bara de piept nu sunt nici pe departe atât de eficiente, ca să dau numai două exemple. Care este diferenţa între semigenoflexiuni şi genoflexiuni cu bara pe ceafă? Vă puteţi întreba.

Diferenţa constă în faptul că la genoflexiunile complete, în partea de jos a mişcării, principalii muşchi care execută mişcarea sunt fesierii şi femuralii. De îndată ce coapsele depăşesc în sus nivelul unde sunt paralele cu solul efortul principal revine cvadricepsului. Nu putem deci face genoflexiuni complete decât cu o greutate care poate fi deplasată pe ambele porţiuni ale mişcării ceea ce va limita greutatea cu care lucrează cvadricepsul în partea superioară a

mişcării, unde este pus într-o situaţie deosebit de avantajoasă din punct de vedere mecanic şi permite lucrul cu greutăţi foarte mari, obligându-ne să lucrăm doar cu greutăţile pe care le putem deplasa de la nivelul cel mai de jos al mişcării până la poziţia paralelă a coapselor ai solul, ceea ce evident nu este la nivelul maxim al cvadricepsului.

Spre exemplu eu pot face semigenoflexiuni cu 270 kg Şi genoflexiuni cu maxim 210 kg.

Recomand deci celor care vor să facă picioare masive să insiste pe semigenoflexiuni. Din când in când înlocuiesc acest exerciţiu cu genoflexiuni cu bara pe ceafă, cu bara pe piept sau cu presă la 45 grade, dar numai pe perioade scurte pentru a aduce varietate în antrenament, după care revin la semigenoflexiuni începând cu o greutate mai mică la primul antrenament (220 kg poate) şi adaug la fiecare antrenament următor 10-20 kg până ajung la "vârf". La fiecare antrenament fac 6 serii de semigenoflexiuni şi 4 -6 serii dintr-un alt exerciţiu. Cel mai des, al doilea exerciţiu este extensia picioarelor la aparatul de extensii-flexii.

Pentru partea din spate a coapsei, bicepsul femural, exerciţiul ales este în funcţie de ce exerciţiu am făcut pentru cvadriceps şi cât de mult a solicitat acest exerciţiu bicepsul femural. De obicei când fac semigenoflexiuni, care nu solicită aşa mult femuralul, fac îndreptări cu tălpile paralele şi apropiate, genunchii doar puţin

flexaţi, eventual de pe o bancă lată pentru a mări amplitudinea mişcării. "Merg" la acest exerciţiu până la 160 kg. Un alt factor care influenţează alegerea exerciţiului pentru femurali este antrenamentul pentru lombari (erectorii spinali) pe care îl fac întodeauna înainte de antrenamentul pentru coapse. Dacă am în program îndreptări cu bara în stilul obişnuit: cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, plecând din ghemuit, cu priză largă pe bară; nu mai fac în nici un caz îndreptări pentru femurali deoarece şi la aceste îndreptări femuralii sunt puternic solicitaţi.

În concluzie, un antrenament pentru coapse poate arăta aşa: semigenoflexiuni cu bara pe ceafă 6 serii, extensii la bancă 4-6 serii, sau genoflexiuni complete cu bara pe ceafă sau pe piept 6 serii, extensii la bancă 4 serii şi flexii la bancă pentru femurali 6 serii.

Spre deosebire de alte exerciţii, la semigenoflexiuni său genoflexiuni fac o pauză mai mare de 2 minute, mergând chiar până la 4 minute de pauză între serii. O menţiune specială pentru începători sau pentru cei neobişnuiţi cu aceste exerciţii: aveţi mare grijă la executarea lor, coloana trebuie să fie tot timpul dreaptă, chiar uşor cambrată pentru a evita accidentările grave ce pot avea loc în cazul unei execuţii incorecte, de asemeni pentru a proteja genunchii nu vă lăsaţi în viteză mare în partea de jos a mişcării la genoflexiuni complete. La greutăţi

apropiate de cele maximale e bine să purtaţi o centură lată şi genunchere elastice.

Întotdeauna un partener mă supraveghează pentru a mă ajuta în cazul unor probleme şi pentru a mă ajuta să fac 2-3 repetări forţate.

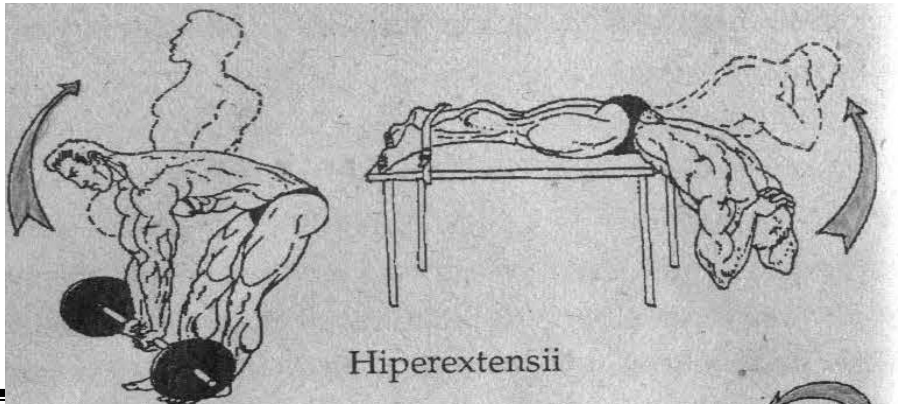
Pentru cei pe care încă nu i-am convins de importanţa unor coapse puternice în perfect echilibru cu restul corpului, o ultimă menţiune; foarte mulţi culturişti de renume consideră că genoflexiunile cu bara - exerciţiu considerat şi de ei cel mai solicitant pentru organism - are un efect stimulator, anabolizant asupra întregului corp accelerând acumularea de masă musculară în general.

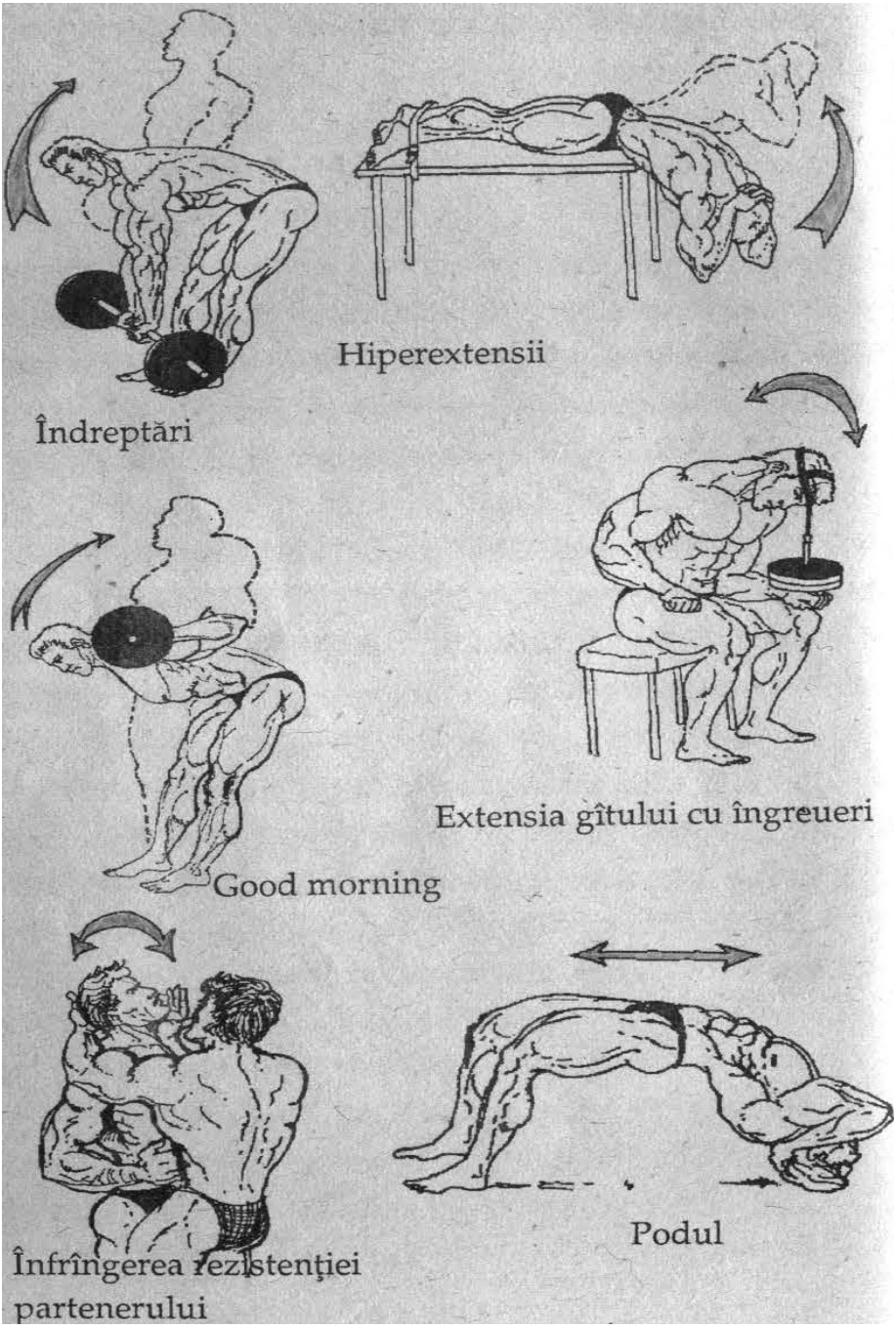
ANTRENAMENT PENTRU MUŞCHII GÂTULUI ŞI ZONEI LOMBARE

Pe măsură ce am avansat pe scara performanţei am început să acord mai multă atenţie unor grupe musculare pe care iniţial le neglijasem sau chiar ie omisesem total din programul meu de antrenament. Aceste grupe musculare nu erau atât de impresionante ca pectoralii sau braţele pe de o parte, iar pe de alta, nici eu muşchilor gâtului sau a unor erectori spinali puternici. Aceştia din urmă sunt situaţi în zona lombară a coloanei vertebrale şi sunt numiţi în mod popular lombari.

Dacă unii - puţini totuşi la număr - mai dau importanţă impresionantă şi deci importantă comparativ, puţini acordă aceiaşi importanţă "lombarilor". O asemenea greşeală nu trebuie să faceţi pentru că regiunea lombară constituie centrul forţei la om, aproape orice mişcare pe care o faceţi în timpul unui exerciţiu implică aceşti muşchi.

De aici rezultă şi importanţa de a feri de accidentări această zonă. O accidentare a zonei lombare vă va




Îndreptări
Hiperextensii
Extensia gîtului cu îngreueri
Good morning
Podul
Înfrîngerea rezistenţiei partenerului

împiedica spre exemplu să faceţi genoflexiuni, îndreptări, ramat din aplecat sau din picioare, împins de la ceafă sau de la piept, flexia antebraţelor pe braţe din picioare, etc - deci majoritatea exerciţiilor de bază.

Pentru a evita o asemenea greşeală se impune execuţia cât mai corectă a exercițiilor din punctul de vedere al poziţiei coloanei vertebrale - şi dezvoltarea unor erectori spinali foarte puternici. Dacă prima cale e mai uşor de urmat, necesitând doar atenţia acordată acestui aspect cu ocazia fiecărui antrenament şi exerciţiu, a doua cale necesită multă muncă şi presupune un efort fizic deosebit de dur având în vedere că exercițiile ce se adresează muşchilor erectori sunt printre cele mai dificile.

Pentru dezvoltarea "lombarilor" am folosit întotdeauna numai 2 exerciții: îndreptări cu bara şi hiperextensii. Extrem de rar am folosit şi exerciţiul numit "Good Morning" pe care însă nu-l agreez din cauză că este incomod şi mai puţin eficient.

La fel ca în cazul celorlalte grupe musculare îmi antrenez "lombarii" de 3 ori într-un interval de 2 săptămâni şi efectuez la un antrenament 3 serii din exerciţiul ales.

Principalul exerciţiu utilizat de mine sunt îndreptările cu bara, folosind un ciclu în care pornesc de la o greutate reprezentând 60% din greutatea maximă cu care pot face acest exerciţiu şi pe care o măresc cu 10% la fiecare

nou antrenament până ajung la greutatea maximă sau chiar puţin peste ea. Acesta este de fapt obiectivul meu principal: să măresc în timp greutatea cu care execut un exerciţiu, ori dacă nu este încă posibil, să fac mai multe repetări ca pană acum cu aceleaşi greutăţi. Având în vedere că pot executa acest exerciţiu cu maxim 250 kg, încep acest ciclu cu 150 kg şi adăugând la fiecare antrenament 20-30kg scad numărul repetărilor.

Am întotdeauna grijă să ţin pe tot parcursul mişcării, dar în mod special în partea de jos a ei, spatele drept ba chiar cambrat în zona lombară.

Al doilea exerciţiu utilizat de mine pentru muşchii "lombari" este numit hiperextensii din culcat pe burtă pe o bancă (înaltă). Trunchiul trebuie să fie ieşit în afara băncii doar până în zona ombilicală (buricul) altfel, dacă ieşim până la încheietura bazinului cu picioarele, în loc să lucrăm "lombarii" vom lucra fesierii.

Acest exerciţiu intervine în ciclul meu la al fiecare al 3-lea sau al 4-lea antrenament pentru această zonă înlocuind îndreptările pentru 1 sau 2 antrenamente, după care revin la îndreptări, continuând ciclul de la greutatea la care rămăsesem.

Pot face hiperextensii ţinând un disc de 50 kg în mâini în dreptul pieptului, dar uneori nu folosesc nicio greutate şi în loc de 3 serii fac 4-5 serii. Deşi mă las în jos cât mai mult posibil nu depăşesc cu mult, atunci când mă ridic, nivelul

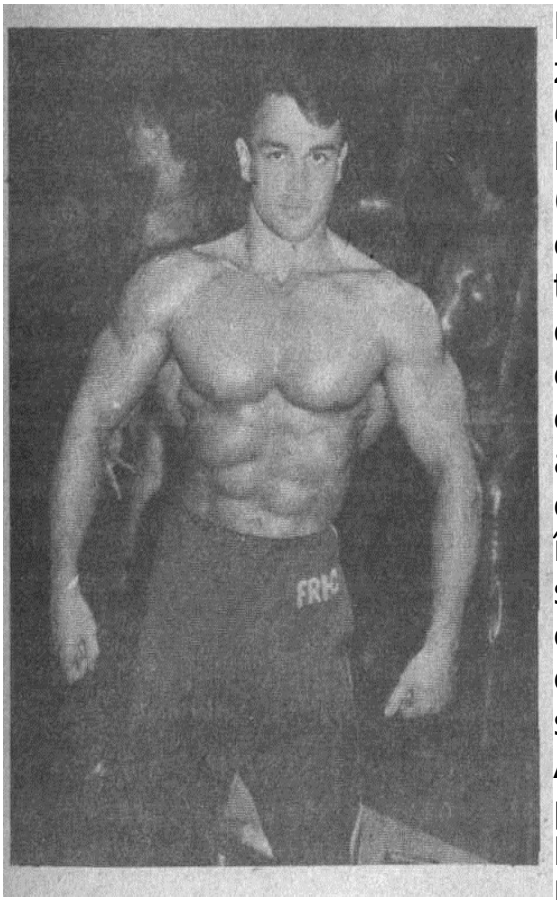
orizontal.

Motivul pentru care nu fac mai multe serii de îndreptări cu bara sau hiperextensii este acela că muşchii "lombari" sunt solicitaţi indirect cu ocazia altor exerciţii, lucrând din plin în timpul genoflexiunilor, al aplecărilor cu bara pentru femurali sau al ramaturilor din aplecat. Ţinând deci cont de acest volum de muncă indirectă am redus la numai 3 serii antrenamentul direct pentru aceşti muşchi.

În ceea ce priveşte musculatura gâtului, problema e mult mai simplă: muşchii acestei zone "modelându-se" uşor şi repede, în unele cazuri nefiind nevoie ca aceştia să fie lucraţi în mod direct, fiindu-le suficientă stimularea indirectă cu ocazia altor exerciţii. Eu îmi lucrez musculatura gâtului decât 2-3 luni pe an, înaintea unor concursuri importante, efectuând 4 serii pentru partea din spate a gâtului şi 4 pentru cea din faţă la fiecare 5 zile. Exerciţiul pentru partea din faţă a gâtului constă în înfrângerea rezistenţei unui partener care utilizând un prosop pus pe frunte îmi trage capul spre spate sau din ridicarea unei bări cu fruntea din stând culcat pe spate pe o bancă orizontală, cu capul ieşit în afara băncii. Bara o ţin în echilibru cu ajutorul mâinilor şi pe ea este înfăşurat un prosop care îmi protejează pielea frunţii.

Pentru partea din spate a gâtului ori fac exerciţiul cu partenerul şi prosopul, dar de data aceasta partenerul trage de prosop în sens

invers (evident prosopul este acum pe ceafă nu pe frunte) ori fac o variantă a "podului" luptătorilor în care corpul fiind paralel cu solul la o înălţime de aproximativ 60 cm are 2 puncte de sprijin: pe tălpi şi pe cap. Picioarele sunt îndoite din genunchi la 90 de grade, tălpile fiind pe sol iar capul stă sprijinit pe o bancă de împins din culcat.



Din această poziţie execut mişcări ale trunchiului în sus şi în jos (din bazin), ridicându-mă cu ajutorul musculaturii gâtului. Desigur există şi alte exerciţii, dar acestea îmi sunt cele mai la îndemână şi sunt suficient de eficace pentru ceea ce vreau eu să obţin.

Aţi remarcat probabil că nu lucrez partea laterală a gâtului, dar la fel ca în cazul oblicilor abdominali mă feresc să dezvolt nişte muşchi care ar putea să-

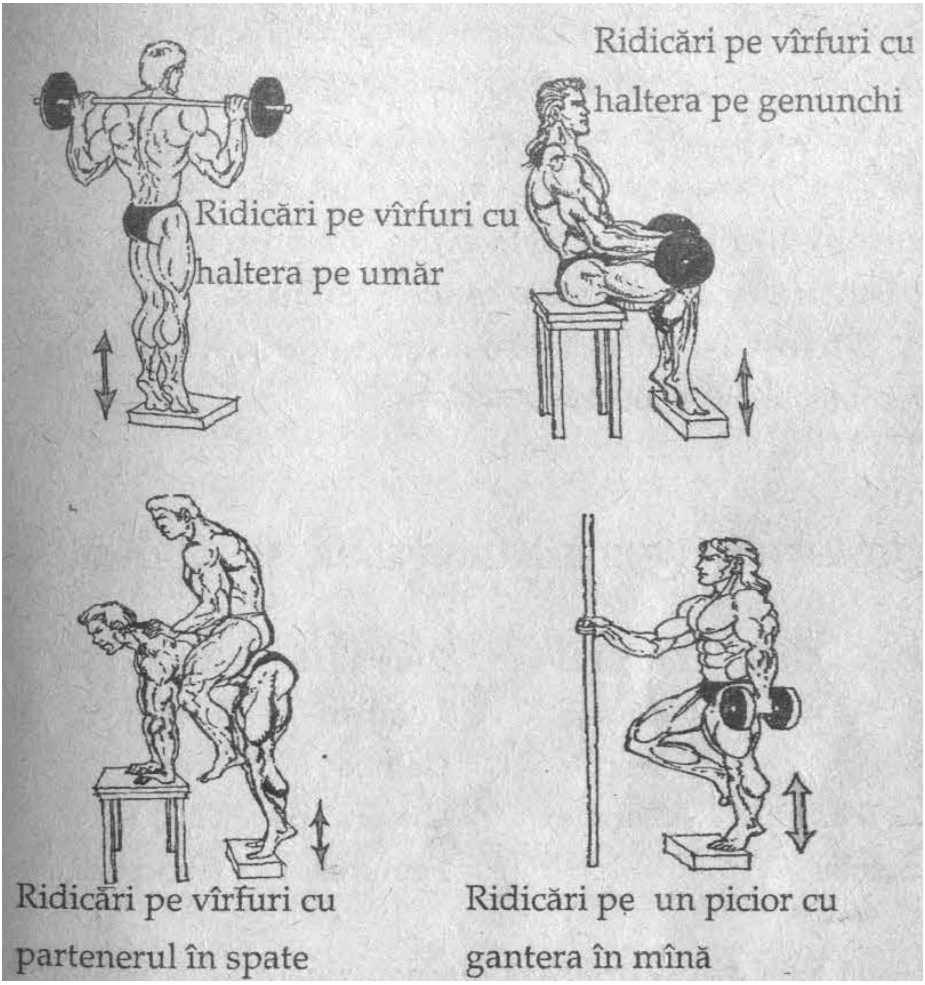
mi distrugă proporţionalitatea. Pentru că, să nu uităm: în culturism nu câştigă cei care au câteva grupe musculare foarte bine dezvoltate ci cei care au toate grupele musculare dezvoltate proporţional între ele în aşa fel încât ele să îmbină în mod armonios într-un "tot unitar, plăcut ochiului.

ANTRENAMENT PENTRU MUŞCHII GAMBELOR

Pentru mulţi culturişti, muşchii gambelor sunt o adevărată problemă.

Acest lucru este valabil din păcate şi în cazul meu. Am crescut doar 4 cm în toţi aceşti ani de antrenamente şi sunt nemulţumit de aceasta, mai ales că având oase lungi nu prea se vede această creştere. În ultimul timp am obţinut totuşi o uşoară dezvoltare a gambelor utilizând o tehnică mai deosebită de execuţie a exerciţiilor. După cum ştiţi, absolut toate exerciţiile pentru muşchii gambelor fie că sunt efectuate din stând sau din şezând se fac ţinând vârfurile picioarelor pe un suport (bloc de lemn) înalt de 7-l0 cm pentru a permite coborârea călcâielor în partea inferioară a mişcării cât mai jos, cu scopul de a mării amplitudinea mişcării. Ei bine, execut extensiile labei piciorului de pe acest suport lăsând şi apoi ridicând greutatea utilizată pe un singur picior iar apoi pe celălalt alternativ.

Piciorul neutilizat asistă mişcarea, contribuind în cazul stării de oboseală la efectuarea a câteva repetări forţate.


Ridicări pe vîrfuri cu haltera pe genunchi
Ridicări pe vîrfuri cu haltera pe umăr
Ridicări pe vîrfuri cu partenerul în spate
Ridicări pe un picior cu gantera în mînă

Această metodă am observat că permite efectuarea unei mişcări mai ample în special în "vârf". Un alt lucru pe care l-am învăţat din revistele americane de culturism este acela că muşchii gambelor fiind formaţi din muşchii gemeni sub care se găseşte muşchiul solear ar trebui - mai ales că sunt exerciţii care se adresează direct solearului - să îi lucram la un

antrenament pe ceilalţi.

Exerciţii care solicită solearul sunt cele care se efectuează din aşezat, cu greutatea pe genunchi. Aşadar, un antrenament îl fac pentru solear efectuând 6 serii a 8-l2 repetări din aşezat iar la celălalt antrenament fac ori exerciţiul "măgarul" cu 1-2 parteneri aşezaţi pe mijlocul meu ori fac extensii ale labei piciorului din stând cu o halteră pe ceafă.

Aceste 2 antrenamente se succed la fiecare 2 zile.

ÎMPĂRŢIREA PE ZILE A GRUPELOR MUSCULARE

Ziua a I-a	Ziua a II-a	Ziua a III-a	Ziua a IV-a
Spate	Pectorali	Lombari	Umeri
Bicepşi	Tricepşi	Gambe	Trapez
Antebraţe	Abdomen	Cvadriceps	Gît
Gambe		Femurali	Abdomen

După ziua a IV-a urmează din nou ziua a I-a şi aşa mai departe cu pauză numai Duminica.

Cei care au "din naştere" gambe mari nu trebuie să îşi irosească energia lucrând gambele aşa des, fiind preferabil să-şi păstreze forţele pentru alte grupe musculare.

Totuşi 1-2 antrenamente uşoare pe săptămână sunt recomandabile şi pentru ei.

PRINCIPIILE ŞI METODELE DE ANTRENAMENT FOLOSITE

Cel mai important principiu pe care îl folosesc şi care trebuie să stea la baza unui program de antrenament pentru orice culturist care doreşte să progreseze substanţial, este acela al creşterii progresive a încărcăturilor folosite. Aceasta deoarece numai mărind în timp efortul la care este supus muşchiul, îl vom forţa să se dezvolte.

Iniţial nu am fost conştient de importanţa acestui principiu însă există o competiţie între mine şi colegii mei de antrenament, constând în privinţa greutăţilor folosite sau a nr. de repetări pe care le putem face cu aceiaşi greutate. Acest lucru mi-a folosit în acei ani de început deoarece m-a făcut să mă antrenez în singurul mod care aduce progrese: din ce în ce mai "tare" şi cu greutăţi din ce în ce mai mari.

După câţiva ani de concurs am realizat că nu e de ajuns să ai braţe mari ca să câştigi, ci e nevoie să-mi dezvolt în mod egal toate grupele musculare. Şi pentru că vroiam să fiu cel mai bun am început să aplic principiul priorităţii în antrenamente, care spune că grupele musculare deficitare trebuie să fie antrenate la începutul antrenamentului atunci când energia şi entuziasmul sportivului este maxim. Ţinând seama de acest principiu mi-am făcut o listă cu aceste grupe Şi le-am plasat în cadrul programului meu la începutul antrenamentelor.

Un alt principiu extrem de important, în special pentru culturiştii avansaţi, care nu mai pot creşte semnificativ greutăţile folosite, este acela al confuziei musculare. Acesta constă în efectuarea de fiecare dată a unor schimbări în antrenament pentru a "şoca" musculatura şi a nu o lăsa niciodată să se adapteze complet la un anumit tip de antrenament. Astfel schimb greutăţile sau exerciţiile sau aparatele folosite. Totuşi, atunci când scad greutăţile nu mă mulţumesc să fac numărul uzual de repetări posibil cu acea greutate ci un număr mai mare.

În ceea ce priveşte metodele folosite, acestea sunt: executarea trişată a exerciţiilor, folosirea repetărilor forţate sau a repetărilor parţiale.

Toate acestea permit folosirea unor greutăţi mai mari decât ar fi posibil dacă aş face mişcările în mod foarte corect sau efectuând mişcări complete.

Execuţia trişată presupune utilizarea unui mic balans sau a efectuării mişcării ajutându-mă de un impuls iniţial dat de picioare.

Repetările forţate constau în efectuarea - atunci când prin forţe proprii nu mai este posibil - a încă 2-4 repetări cu ajutorul unui partener care trage sau împinge (după caz) bară sau gantere.

Având în vedere că în cadrul unui exerciţiu greutăţile folosite depind de capacitatea musculaturii de a învinge rezistenţa exterioară pe tot parcursul mişcării şi ştiind că pe anumite

părţi ale mişcării suntem limitaţi în această privinţă din cauze mecanice sau din cauză că pe aceste porţiuni mişcarea este efectuată parţial cu ajutorul unor grupe de muşchi mai mici, rezultă că am putea folosi, pe porţiunile din mişcare în care suntem mai puternici, greutăţi pe care în mod normal nu le utilizăm. Deci făcând repetări parţiale putem utiliza cu 10-20 kg mai mult, spre exemplu la împins din culcat sau de la ceafă coborând bara doar până aproape de jumătatea unei mişcări complete. Atenţie! această metodă este deosebit de stresantă pentru tendoane şi ligamente, nemaivorbind de muşchi, aşa că trebuie utilizată cu grijă şi numai la intervale mari de timp.

ALIMENTAŢIA UNUI SPORTIV DE PERFORMANŢĂ

Dintre cei patru factori care condiţionează performanţa în sport: antrenamentul, refacerea, talentul sau potenţialul şi alimentaţia, ultimul are o importanţă deosebită în culturism. Dacă la un voleibalist sau un fotbalist nu contează prea mult ce mănâncă atât timp cât greutatea sa nu îl împiedică să evolueze la parametri optimi, la un culturist problema este crucială, el trebuind să se prezinte în concurs cu o masă musculară cât mai mare, implicit cu o greutate mai mare şi cu un strat de grăsime cât mai mic pentru a obţine un efect vizual cât mai mare. Având în vedere obţinerea acestor 2 obiective care par să fie contradictorii, culturiştii de performanţă, prin experimentări îndelungate asociate în ultimul timp şi cu cercetări sprijinite de laboratoare de nutriţie, au dezvoltat tehnici alimentare rafinate bazate pe date ştiinţifice capabile să producă transformări gradate, stabile, fără traume sau efecte negative.

Din aceste tehnici poate beneficia oricine doreşte să ia în greutate, să slăbească sau să-şi menţină greutatea. Toate acestea menţinând o sănătate perfectă deoarece acesta este scopul de bază al culturismului şi un principiu al acestor tehnici, faţă de alte reţete fanteziste, poate mai rapide, dar cu efecte de scurta durata şi cu riscuri asupra sănătăţii.

Principiile de bază ale unei alimentaţii folosite de culturişti sunt:

- Evitarea sau mai precis interzicerea exceselor.
- Păstrarea unor raporturi optime între proteine, lipide, glucide în funcţie de efortul depus şi caracterul acestuia aerob sau anaerob.
- Transformarea acestui fel de alimentare într-un stil de viaţă.
- Păstrarea unei varietăţi alimentare care să facă totul plăcut şi asigurarea tuturor necesităţilor organismului astfel încât să nu-l stresăm prin lipsa vreunui nutrient.

Toate acestea par să sune altfel decât reţetele stereotipe de genul: dimineaţa 2 ouă cu o felie de pâine, la prânz o salată cu apă şi oţet, iar seara ceai fără zahăr, timp de 6 zile şi veţi slăbi 7 kg. O asemenea reţetă nu este numai periculoasă pentru sănătate , dar nu dă rezultate decât de scurtă durată, după un timp având surpriza de a reveni la greutatea iniţială.

Şi pentru că un proverb chinez zice că dacă vrei ai adevărat să faci bine unui om sărman, mai bine decât să-i dai de pomană un peşte îl înveţi să pescuiască pentru a se putea apoi hrăni singur toată viaţa, am să vă ofer din cunoştinţele mele dobândite din cărţi de nutriţie, anatomie, reviste de culturism şi alte publicaţii care au tratat acest subiect.

În primul rând să vedem ce mâncăm, din ce este compusă mâncarea şi care este rolul

fiecărui element al alimentelor pe care le îngurgităm, cantitatea lor în diferite alimente şi necesarul lor pentru un culturist.

Prin îngurgitare noi introducem în organism: proteine, lipide (grăsimi), glucide (zaharuri), apă, alcool, fibre vegetale, vitamine şi săruri minerale. Atât proteinele cât şi glucidele utilizate în organism produc câte 4 calorii la un gram, iar grăsimile 9 calorii la gram.

Apa şi fibrele vegetale

Nu produc calorii, în schimb apa este indispensabilă organismului, 70% din masa unui om fiind apă, iar fibrele vegetale, deşi nu sunt indispensabile pentru supravieţuire, sunt foarte utile din două puncte de vedere: atunci când vrei să slăbeşti ele pot da senzaţia de saţietate fără să aducă calorii în organism, iar la modul general, regularizează circulaţia în intestinul gros, ceea ce reduce riscul de cancer al colonului.

Despre alcool nu trebuie să insist că nu-şi are locul în alimentaţia unui sportiv având în vedere efectele negaţie ale consumului, dar trebuie să menţionăm totuşi că produce calorii, deci consumul lui poate strica o dietă.

Vitaminele

Sunt factori nutritivi cu funcţii deosebit de importante în organism, în lipsa lor neputându-se desfăşura anumite procese ale metabolismului în care ele au rol de catalizatori.Nu produc calorii, iar necesarul lor

cantitativ este mic.

Sărurile minerale

Participă la structura celulelor, intră în constituţia unor enzime, vitamine sau hormoni, facilitând funcţi-onarea acestora în organism, de asemenea nu produc calorii.

Proteinele

"Cărămizile construcţiei" cum sunt numite au extrem de multe roluri în organism, dar în principal pe cel plastic, adică de construcţie a organismului. O alimentaţie săracă în proteine stopează dezvoltarea în tinereţe, iar un studiu mai recent a demonstrat, pe şoareci, că lipsa proteinelor în alimentaţie sau prezenţa unor proteine incomplete produc leziuni la nivel cerebral ireversibile, scăzând totodată dramatic speranţa de viaţă a unui individ.

Proteinele sunt constituite din aminoacizi. Odată ingerate, ele sunt desfăcute în părţi constituiente, deci în aminoacizi, prin hidrolizare, iar apoi, după absorţie, sunt refăcute în proteine specifice, necesare organismului uman. Numărul de aminoacizi cunoscuţi este destul de mare, însă, pentru funcţionare, organismul uman nu are nevoie decât de aproximativ 28, dintre care o mare parte pot fi sintetizaţi de acesta, cu excepţia a 8 dintre ei, care trebuie să se găsească obligatoriu în hrană, altfel organismul nu îşi poate constitui propriile proteine.

În general, când discutăm despre alimente şi proteinele din ele, le putem clasifica în alimente

cu proteine complete, deci cu cei 8 aminoacizi esenţiali prezenţi şi într-o proporţie cât mai apropiată de cea necesară organismului uman şi alimente cu proteine incomplete, care ori au lipsă unul sau mai mulţi aminoacizi din cei 8 esenţiali, ori nu îi au în cantităţi suficiente.

În categoria alimentelor cu proteine complete intră: carnea, lactatele, ouăle, iar în cea a alimentelor cu proteine incomplete intră cele de origine vegetală: leguminoasele, cerealele, etc. Astfel fasolea uscată şi soia au un conţinut de proteine extrem de mare, proteina lor este incompletă, fiind săracă în 3 din cei 5 aminoacizi esenţiali, deci având o valoare biologică scăzută.

Există însă o soluţie, să combinăm aceste alimente cu altele tot vegetale, bogate însă în aceşti 3 aminoacizi şi astfel obţinem o proteină cu nimic inferioară celor de origine animală.

Combinarea de exemplu, a fasolei cu orez în proporţie de 1 la 3 conduce la acest lucru. Dacă adăugăm că un om nu poate asimila mai mult de 30-35 g de proteine la o masă şi necesarul zilnic de proteine la un sportiv de 80 kg este de 160 g proteine, faţă de un sedentar care are nevoie doar de 50 de g, deci trebuie să mănânce de 5-6 ori pe zi la un interval de 2-3 ore.

Iată şi conţinutul în proteine, lipide şi glucide al celor mai des utilizate alimente:

ALIMENTUL -100g-	PROTEINE	GLUCIDE	LIPIDE
lapte de vacă degresat	3	4,8	1,8
iaurt slab	3,3	3,3	0,1
brânză de vaci slabă	17	4	1,2
brânză de burduf	17	1	20
telemea de oaie	17	1	20
telemea de vacă	17	1	17,2
caşcaval Dobrogea	24	1	25

ALIMENTUL -loog-	PROTEINE	GLUCIDE	LIPIDE
carne de vacă	21	0	3,5
carne de porc	22,4	0	6,3
carne de miel	18	0	20
carne de găină	20	0	5
şuncă presată	18,4	0	26,7
parizer	lo,1	0	26,6
peşte	19	0	1,5
1 ou de găină	7	0,3	6
cartofi	2,1	19,1	o,2
fasole boabe uscată	23	47,5	1,7
pâine albă	lo,3	54	2
unt	8	2,5	80
ulei floarea soarelui	0	0	8o
brânză de vaci grasă	13	4,5	9
brânză topită grasă	20	1	20,3
carne de gâscă	16	0	35
carne de curcă	24	0	8,5
carne de raţă	19,6	0	6
carne de căprioară	20	0	1,9
carne de iepure	22	0	1
ficat de porc	19	3	6
limbă de bovine	16	0,4	15
salam sibiu	26,5	0	43,3
salam italian	17,4	0	26,3
salam Bucureşti	17,4	0	26,3
pate de ficat	8,7	3,2	12
ardei gras	1,1	4,6	0,2

ALIMENTUL -loog-	PROTEINE	GLUCIDE	LIPIDE
castraveţi	1,3	1,3	0,2
ceapă uscată	1,5	10,5	0,2
ciuperci	5	2,5	0,5
conopidă	2,8	3,9	0,3
dovleci	0,9	3,2	0,1
mazăre verde boabe	8,4	14	0,5
morcov	1,5	8,8	0,3
roşii	1,1	4,3	0,3
ridichii de lună	0,6	3,8	0
salată verde	1,9	2,9	0,3
spanac	3,5	2	0,3
varză albă	1,8	5,8	0,2
banane	1,3	13,4	0,6
caise	1,1	12,9	0,1
cireşe	1,1	18,3	0,3
corcoduşe	0,6	10,2	0,1
mere	0,3	16,9	0,4
pere	0,6	16	0,5
pepeni verzi	0,5	5,4	0,1
piersici	0,9 1	2,4	0,1
portocale	0,8	10,1	0,2
prune	0,6	17,2	0,1
struguri	2,1	18,5	1,7
vişine	1,2	13,6	0,5
smochine uscate	4,3	58	1,3
stafide	5 7	1,2	0,5
mazăre boabe uscată	21,5	53	1,9

ALIMENTUL -loog-	PROTEINE	GLUCIDE	LIPIDE
mălai	9,6	72,1	1,7
orez decorticat	7,6	7	5,8 1
biscuiţi simpli	8,2	74	9,5
paste făinoase	5,6	7	5,9 1
alune în coajă	8,7	11,7	33,8
arahide	25,8	15,7	44,5
măsline verzi	24	8,1	10
nuci	19,8	3,7	60
zahăr	0	99,9	0
miere de albină	0,4	81,3	0
ciocolată cu lapte	6,9	49,8	29,9
smântână 30%	2,5	2,3	30
margarină	0,5	0	82
halva din floarea soarelui	18,8	43	31

Glucidele (zaharuri sau hidraţi de carbon).

Prin hidraţi de carbon se înţelege un grup de substanţe chimice ce conţin în molecula de carbon, hidrogen şi oxigen şi care au în organism rol de sursă energetică.

Ei pot fi împărţiţi în 4 grupe:

1. Monozaharide - care nu pot fi hidrolizate în forme mai simple: hexozele.

2. Dizaharide - care prin hidroliză eliberează 2 molecule de monozaharide: maltoza, zaharoza, şi lactoza.

3. Oligozaharide - care eliberează prin hidroliză 2-10 monozaharide.

4. Polizaharide - care eliberează mai mult de 10 monozaharide: amidonul din plante şi glicogenul din ţesuturile animale.

Aşa cum am mai spus, caloriile furnizate de 1 g de hidraţi de carbon sunt 4.

Cea mai mare parte o ingerăm sub forma de amidon din pâine, făinoase, cartofi, etc. La nivelul ficatului are loc un proces de transformare în glucoza a tuturor monozaharidelor absorbite.

În culturism unde efortul este anaerob în principal, hidraţii de carbon reprezintă principala sursă de energie consumată.

Lipidele

Lipidele constituie un grup eterogen de compuşi care conţin în structura lor acizi graşi sau care pot forma esteri cu aceştia.

1. Trigliceridele - sunt esteri ai glicogenului cu 3 acizi graşi diverşi. Peste 955 din lipidele ţesutului adipos sunt trigliceridele. Principalul lor rol este de a stoca energia şi de a elibera la nevoie acizi graşi pentru procesele de oxidaţie din ţesuturi.

2. Fosfolipidele - sunt lipide complexe care au ca rol principal alcătuirea membranelor biologice.

3. Colesterolul - este un element structural esenţial al membranelor celulare şi al diverselor organisme celulare. De asemenea, este un

precursor obligatoriu al acizilor biliari şi al hormonilor steroizi. Organismul uman produce aproximativ 1 g/ zi, restul fiind luat din alimentaţie (necesar 0,6 g.). Alimentele cele mai bogate în colesterol sunt: ficat, unt, gălbenuş de ou, grăsime de porc, etc. Din păcate, trebuie să fim foarte atenţi cu colesterolul, el îngurgitat în cantităţi ce depăşesc necesarul se depune în anumite condiţii pe pereţii arterelor sanguine, ducând la blocarea acestora. Un singur gălbenuş de ou este suficient pe zi pentru acoperirea necesităţilor.

În final trebuie să mai menţionez că necesarul zilnic al unui culturist este de aproximativ 3000 de calorii ce trebuie să provină din glucide 65%, proteine 25% şi grăsimi 10% când acesta are 80 de kg.

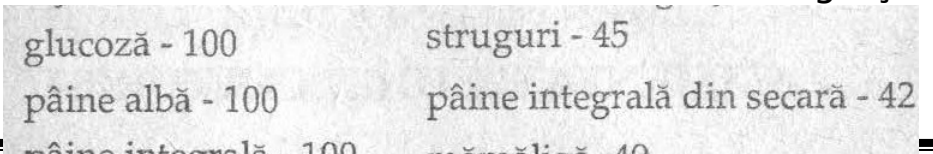
Cu cât culturistul este mai mare sau munceşte mai mult cu atât numărul caloriilor trebuie să fie mai mare.

INDEXUL GLICEMIC

Având în vedere că glucidele se găsesc în alimente în diferite forme - mai simple sau mai complexe - ele nu au aceiaşi viteză de asimilaţie. Acest fapt devine de o importanţă vitală dacă îl raportăm la faptul că o ridicare bruscă a nivelului zahărului în sânge, duce la un răspuns insulinic puternic care are drept consecinţă pe de o parte depozitarea unei părţi a zaharurilor sub formă de grăsime, iar pe de altă parte scăderea sub nivelul normal a acestora în sânge, ceea ce generează o scădere bruscă a nivelului energetic al organismului. În concluzie, pentru a evita depunerea glucidelor sub formă de grăsimi şi pentru a păstra un nivel energetic, constant ridicat, al organismului pe tot parcursul zilei, trebuie să consumăm alimente ce conţin glucide complexe cu absorţie lentă, ce menţin un nivel relativ constant al zahărului în sânge şi totodată evită fluctuaţiile insulinei.

Pentru a obţine acest lucru trebuie să consumăm în mod constant de-a lungul zilei - la 2-3 ore - porţii mici de alimente ce conţin glucide complexe.

Iată un tabel ce conţine răspunsul insulinic al organismului la consumul diferitelor alimente, pe o scară de la 1 la 100. Cu cât numărul este mai mic cu atât acele alimente sunt mai indicate în regimul alimentar al culturiştilor sau al celor care nu vor să se îngraşe.



glucoză - 100
pâine albă - 100
pâine integrală - 100
morcovi - 92
miere - 87
orez - 82
banane - 82
cartofi albi - 81
porumb - 82
stafide - 64
batoane Mars - 68
spaghete - 60
macaroane - 64
sfeclă - 64
mazăre îngheţată - 51
mazăre uscată - 49
fasole uscată - 40
struguri - 45
pâine integrală din secară - 42
mămăligă -49
cartofi dulci - 48
suc portocale - 46
portocale - 40
mere - 39
pere - 34
îngheţată - 36
lapte - 32
iaurt - 36
prune - 25
grepfruit - 26
cireşe - 23
soia - 15
alune - l3

De remarcat că prezenţa grăsimii în unele alimente reduce viteza de absorţie a glucidelor, dar avantajul creat este diminuat de introducerea acestor grăsimi în organism. Alimentele respective sunt: soia, alunele, iaurtul, laptele, îngheţată.

SUPLIMENTELE ŞI ROLUL LOR ÎN ALIMENTAŢIA UNUI CULTURIST

Concentratele proteice

Cu mult timp în urmă au fost lansate pe piaţa occidentală concentrate de proteine extrase din lapte, albuş de ou, soia etc. Forma sub care se prezintă acestea cel mai des este aceea a unei pudre fine (ca şi laptele praf) cu diferite arome - cacao, ciocolată, vanilie, banane etc.- şi concentraţii ce pot merge până la 99% proteine din masa respectivului produs.

Aceste concentrate proteice se fabrică actualmente şi în România dar în cantităţi insuficiente, fiind accesibile numai federaţiilor naţionale. Mai uşor de găsit, dar mai greu accesibile ca preţ sunt concentratele proteice aduse din import.

Avantajele folosirii acestor concentrate proteice în alimentaţie sunt:

- posibilitatea de a introduce în organism proteine de înaltă calitate fără a introduce în acelaşi timp şi nedoritele grăsimi, asociate de obicei în alimente cu proteinele - vezi cazul laptelui, al cărnii, al oului etc.

- posibilitatea de a oferi organismului proteine care nu mai necesita un timp îndelungat de prelucrare mecanică la nivelul cavităţii bucale şi al stomacului - fiind necesară doar hidrolizarea proteinelor, adică desfacerea în aminoacizi după care urmează absorbţia.

- nu în ultimul rând, posibilitatea de a avea o sursă de hrană uşor de transportat datorită concentraţiei şi uşor de folosit: nu trebuie decât să amestecăm pudra proteică cu apă sau alt lichid şi să o consumăm ca atare.

Destul de des, în dorinţa de a asigura un aliment perfect, unele companii producătoare adaugă concentratului proteic vitamine, săruri minerale, glucide (hidraţi de carbon) cu absorţie lentă. Uneori chiar şi stimulenţi naturali cum ar fi ginseng, polen etc.

Aminoacizii

După apariţia concentratelor proteice, următorul pas a fost apariţia aminoacizilor liberi sub formă de capsule sau mai rar de pudră. Avantajul major al acestora faţă de concentratele proteice este acela că sunt gata pregătite pentru absorţie. Lucrul acesta este deosebit de important după antrenament, când nevoia de aminoacizi a organismului este acută.

Prin folosirea aminoacizilor liberi se scurtează mult timpul dintre sfârşitul antrenamentului şi momentul absorbţiei acesteia dacă am fi folosit concentratele proteice, iar diferenţa devine şi mai mare, dramatică chiar, dacă o comparăm cu utilizarea unui aliment obişnuit cum ar fi de exemplu carnea care trebuie întâi prelucrată mecanic în gură şi apoi în stomac, abia după aceea având loc hidrolizarea proteinelor.

De remarcat că imediat după antrenament

alimentele introduse în stomac nu sunt digerate, stomacul neîndeplinindu-şi funcţiile normale un timp (mergând până la o oră) deoarece sângele se află în muşchii solicitaţi în timpul antrenamentului pentru diferite procese absolut indispensabile

VITAMINELE ŞI SĂRURILE MINERALE CA SUPLIMENTE

În general, printr-o alimentaţie variată, bogată în fructe şi legume proaspete, un sportiv îşi poate asigura cu uşurinţă necesarul zilnic de vitamine şi minerale.

Dar în anumite condiţii, când alimentaţia nu este prea variată sau nu avem la dispoziţie fructe şi legume proaspete, lucru foarte probabil iarna, nu e o idee rea să cumpărăm de la farmacie un polivitaminizant sau minerale.

Eu folosesc, spre exemplu, tot timpul anului "Polivitaminizant S" 2-3 pastile pe zi şi "Polimineralizant S" două pastile pe zi iarna şi până la 6-8 vara când transpir abundent la antrenamente . Puteţi folosi orice alt tip de polivitaminizant sau polimineralizant. Ideal este să consumaţi aceste suplimente la primele mese ale zilei, imediat după masă.

CE MĂNÂNC EU ÎNTR-O ZI

Este imposibil să urmezi instrucţiunile alimentare ce apar în revistele occidentale pentru simplul fapt că în România nu se găsesc multe din alimentele recomandate de ei. Astfel, adaptând cerinţele de esenţă ale alimentaţiei unui culturist competitiv la condiţiile noastre, mi-am alcătuit un meniu specific. Iată spre exemplu ce mănânc eu într-o zi:

Ora 7,00 *- 4 ouă + paste făinoase (macaroane, melcişori sau spaghete) + 3 mere*
De la 9,00 - 11,00 *antrenament*
Ora 11,00 *concentrat proteic + 2 feluri pâine*
Ora 13,30 *- 250 g brânză de vacă slabă + mămăligă + 4- 5 mere*
Ora 16,00 *- 200 g carne pui + paste făinoase + ciorbă + 4-5 mere*
Ora 18,30 *- 250 g brânză de vaci slabă + mămăligă + 3- 4 mere*
Ora 21,00 *- 200 g carne vită + paste făinoase + 2-3 mere.*

Aceasta este o zi tipică, dar uneori când nu am concursuri la ora 7,00 beau 1 kg lapte + biscuiţi în loc de ouă sau telemea de vacă cu roşii + pâine.

Dacă se apropie un concurs evit laptele şi brânza telemea, mănânc ouăle fără gălbenuş (10 albuşuri) şi reduc cantităţile de mămăligă, paste făinoase şi pâine utilizate, treptat, până când la ultimele 2 mese le elimin, rămânând cu merele

pe post de glucide.

În esenţă folosind tabelul de mai jos combin un aliment din prima coloană în care se află alimentele ce le consider surse de proteine, cu un aliment din a doua coloană ce cuprinde sursele de glucide şi în final ca desert adaug fructele din a treia coloană pe care le am la dispoziţie în ziua respectivă:

-lapte-fasole uscată	cartofi	mere
-brânză de vaci-ouă	orez	pere
-carne de pui-telemea	paste făinoase	struguri
-carne de vită-iaurt	mămăligă	vişine
-carne de curcan	pâine	cireşe
-carne de porc	biscuiţi	banane
-peşte	portocale	

IDOLII MEI

Ca majoritatea tinerilor am şi eu idoli - adică oameni pe care îi respect, îi admir şi care sunt pentru mine eroi ale căror fapte şi realizări mă inspiră în mod deosebit.

Prin intermediul "performanţelor" care urmează vă invit să faceţi cunoştinţă cu ei exprimându-mi speranţa că vă vor inspira şi pe voi.

LARRY SCOTT
O legendă vie

Câştigător al primului concurs Mr.O. din 1965.

Primul culturist care a depăşit bariera de 50 cm la perimetrul braţului.

Remarcabil prin dezvoltarea superbă a deltoizilor.

Prezentatorul concursului anunţă în stil american:

"Şi acum pentru dumneavoastră "ladys and gentelmens" unicul inegalabil... Larry... Scott!"

De fapt a doua parte a numelui s-a pierdut în vacarmul sălii Larry!... Larry!. Şi totuşi, cunoscutul star al culturismului din acea epocă nu apare pe scenă.

Intrigat prezentatorul îi face semn să intre. Larry aflat după cortină îl strigă să aştepte: "Lasă-i să strige", simţind că publicul e la picioarele lui, că seara aceasta îi aparţine; îi va lăsa să fiarbă, iar când va simţi că e momentul va ieşi, înfierbântând şi mai mult atmosfera.

Rich Wayne, fost culturist, actualmente un incisiv jurnalist, nota în ziua concursului: "Douăzeci de minute de ovaţii în picioare". Larry avea asemenea braţe încât dacă ar fi apărut mergând în mâini probabil că nu ar fi fost nicio diferenţă.

La 20 de ani distanţă, acelaşi Rich Wayne revenind asupra subiectului scria: "Probabil că niciodată în istoria sportului un star nu a fost atât de intens şi de total adulat de absolut toată suflarea de fani aflată în acel moment în sală sau pe stadionul de concurs. Nu erau mai mult de 1500 spectatori. Pe vremea aceea concursurile de culturism erau ţinute în săli mici, premiile nu erau decât de 1000 de dolari faţă de 100.000 de dolari pentru un câştigător în anii noştri. Concursurile nu erau preluate de televiziune şi deci campionii culturismului erau relativ necunoscuţi marelui public. Dar campionii zilelor noastre, supervedete larg cunoscute, cochetând frecvent cu televiziunea şi producătorii de filme, concurând în săli de 4-6 mii de locuri şi câştigând zeci de mii de dolari pe an, nu au avut niciodată parte de o asemenea recunoaştere a valorii lor la apariţia în concurs. A repetat performanţa câştigării titlului şi în anul următor, în 1966, după care s-a retras, dedicându-se vieţii de familie, celor doi copii.

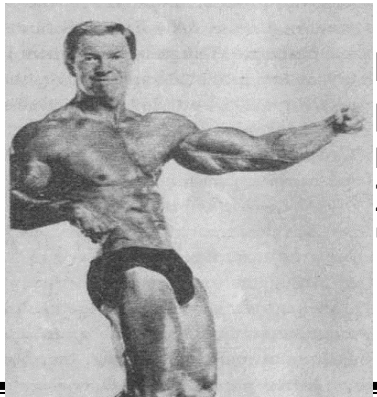
A lăsat în istoria sportului, în afară de faimă, un exerciţiu şi o bancă de flexia antebraţelor pe braţe care îi poartă numele. A reapărut în lumea

culturismului de curând, deschizându-şi o sală de antrenamente şi făcând reclamă unor produse alimentare speciale pentru culturişti, surprinzător, absolut toată lumea fiind de acord că arată mult mai bine acum. Din păcate culturismul a evoluat foarte mult faţă de anii gloriei lui, şi nu ar avea şanse, dar cine nu ar vrea ca după 20 de ani de la abandonarea competiţiilor, dar nu şi a antrenamentelor, să fie mai în formă ca atunci.

Totuşi în memoria lui, fiind întrebat de un reporter, cele mai frumoase momente nu sunt legate de concursul "mr.O", ci de o deplasare în Japonia pentru nişte demonstraţii unde potrivit spuselor sale, proaspătul Mr. O. a fost primit ca un rege.

Aş adăuga eu, ca un rege încoronat al culturismului, pentru că pe vremea aceea câştigătorul concursului era realmente încoronat şi aşezat pe un tron, chiar dacă erau cunoscute şi atunci podiumurile. Larry se antrenează şi acum cu foarte mare intensitate.

Vă propun, având în vedere faima bicepşilor săi, antrenamentul lui pentru această grupă musculară:



1. Flexia antebraţelor pe braţe cu haltera din stând în picioare - 4 serii -8-12 repetări.
2. Flexia antebraţelor la "Larry Scott"- 4 serii -8-12

3. Flexia antebraţelor pe braţe cu două gantere, pe o bancă înclinată la 45^0 (alternativ câte un braţ)

4. Flexia antebraţului pe genunchi 4 serii 8-12 rep.

SERGIO OLIVA
Titanul negru

Americanul de origine cubaneză, Sergio Oliva, pare să domine, din punct de vedere al dotărilor native pentru acest sport, galeria campionilor.

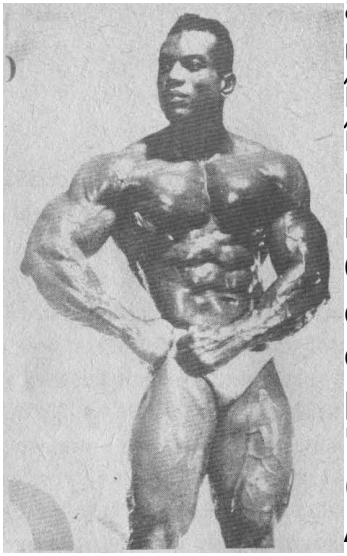
Într-adevăr cu greu poţi găsi în fizicul acestuia un punct slab, o deficienţă. Segmente osoase bine proporţionate, cu talie îngustă şi umeri largi, masă musculoasă colosală, încheieturi subţiri. Singurul punct puţin mai slab ar fi lipsa unui "vârf" ceva mai pronunţat la bicepşii lui enormi.

Fost halterofil cu forţă remarcabilă, încât de la primul antrenament este membru al lotului de haltere cubanez, trece mai târziu la antrenamente de culturism dorind să arate şi el ca marii campioni ai acestui sport.

Pe vremea aceea A.A.V (Uniunea Atletică Americană), organizaţie sub egida căruia se desfăşurau competiţii locale în SUA până la apariţia mai târziu a N.P.C (Comitetul Fizic Naţional), ducea o politică oarecum nazistă încercând să scoată campioni numai dintre concurenţii albi. Era epoca când şi în box se căuta "marea speranţă albă", americanii fiind

exasperaţi de începutul de dominare al boxului i profesionist de către negrii.

La apariţia lui Sergio pe scenă, acesta le-a pus o mare problemă: nu ştiau ce să facă cu el, o asemenea masă musculară pe un asemenea schelet perfect; îşi domina clar concurenţii încât îi forţa pe arbitrii să recunoască faptul că el era cel mai bun chiar dacă era negru. Câştigă astfel câteva concursuri locale, trece apoi la cele internaţionale, intră în posesia titlului de Mr. "Univers" (Campionul Mondial de Amatori), câştigându-şi astfel dreptul de a putea participa la concursul Mr."O" (Mister Olimpya).



Larry Scott îşi anunţă retragerea după cele două titluri cucerite, iar gurile rele spun că asta ar avea legătură directă cu apariţia "senzaţiei negre" şi iminenta sa participare la concurs. Fapt este că Sergio câştigă lejer de două ori titlul suprem în 1967,1968 şi chiar şi a treia oară în 1969, de data asta nu prea uşor în faţa celui ce nu avea să fie învins în carieră decât de 3 ori: Arnold Schwarzenegger.

Pierde titlul în 1970 în faţa lui Arnold Scherzenegger şi intră în conflict cu I.F.B.B.

(International Federation of Bodybuilders) şi pleacă să concureze la alte federaţii paralele W.B.B.G. (World Bodybuilding Guild) iar apoi la W. A.B.B. A (World Amateur Bodibuilding Association) cu sediul în Europa, unde câştigă an după an o serie de concursuri, însă intră oarecum într-un con de umbră datorită faptului că cei mai buni concurenţi, cei mai mulţi bani şi cea mai mare recunoaştere aparţin I.F.B.B -ului. Se reîntoarce în 1984 la această din urmă federaţie şi la concursul "Mr. O" însă între timp acest sport progresase dramatic şi în ce priveşte numărul campionilor de mare valoare şi reuşeşte să ocupe doar un modest loc 10, impresionat totuşi având în vedere că avea la acea dată "doar" 46 de ani.

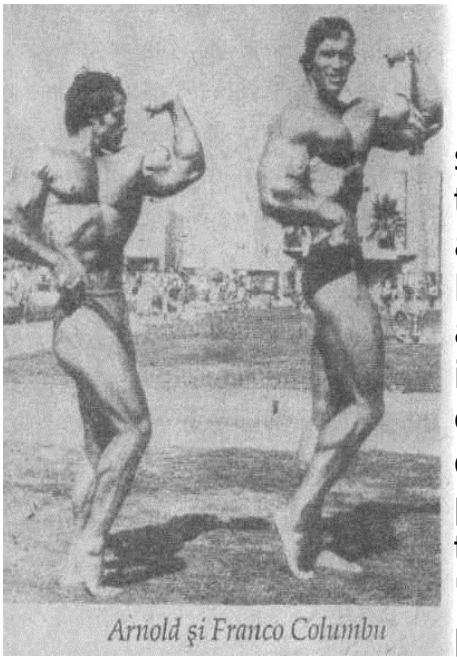
În tinereţe Sergio se antrena cu greutăţi foarte mari şi consuma zilnic cantităţi enorme de fasole şi lapte. Acum alimentaţia lui s-a modificat, permiţându-şi să folosească tot felul de concentrate proteice bogate în minerale şi vitamine.

Întrebat de un reporter ce mănâncă el a răspuns: "Nu mă abţin de la nimic, mănânc orice atât timp cât nu mă pregătesc pentru un concurs. Când însă se apropie concursul ţin regim cu atât mai strict cu cât concursul este mai aproape."

Considerând că posedă suficientă masă musculară, câştigată în tinereţe prin antrenament cu greutăţi mari, Sergio lucrează

acum cu greutăţi relativ mici (pentru el) care îi permit să facă 20 repetări pe serie. De asemenea îi place să lucreze 2 grupe musculare opuse, super-serie. De exemplu: biceps cu triceps, piept cu spate, etc.

Antrenamentul lui seamănă mai mult cu o încălzire de concurs însă se pare că pentru el "merge", este la fel de masiv ca întotdeauna.



Arnold şi Franco Columbu

FRANCO COLUMBU
Cel mai puternic

"De la cioban la supervedetă" aşa sună titlul unui documentar avându-l ca subiect pe FRANCO COLUMBU, americanul de origine italiană care este considerat pe bună dreptate ca fiind cel mai puternic culturist al tuturor timpurilor. Prima "escaladare" a vârfului performanţei şi gloriei sportive a început la 14 ani (1955) în Sardina ca boxer. Din 42 de meciuri susţinute, FRANCO a câştigat de 22 de ori prin K.O. fiind înfrânt o singură dată. Muncitor imigrant fiind în R.F.G., a fost atras şi a practicat powerliftingul în paralel cu boxul (powerliftingul este un sport ce are trei probe : împins din culcat, genoflexiuni cu haltera

şi îndreptări) până în 1966, când a fost "deturnat" spre culturism de Arnold cu care va închega o prietenie ce durează şi astăzi.

La insistenţele lui Arnold, Joe Weider acceptă să-l aducă pe Franco în S.U.A. plătindu-i biletul de avion şi ajutându-l să se "descurce" pe noul continent.

Arnold, proaspăt sosit în S.U.A., ştia că pentru a-i "bate" pe americani trebuia să aibă un partener de antrenament foarte puternic şi muncitor, care să-l "tragă" după el la antrenamente.

Franco la cei 164 cm ai săi, cântărind doar 85 kg, nu era un colos, însă se juca cu bara de 220 kg la împins din culcat, recordul lui fiind de 238 kg la această probă, de 297 kg la genoflexiuni cu bara şi de 340 kg la îndreptări.

În 6 ani de antrenamente împreună cu Arnold, Franco şi-a dezvoltat o musculatură atât de masivă şi atât de "densă" încât a devenit principalul concurent al acestuia în concursul "Mr. Olympia" unde s-a clasat pe locul II timp de trei ani.

Prin retragerea lui Arnold din competiţii, în 1975, Franco se eliberează de "Umbra" acestuia şi după 10 ani de muncă tenace câştigă titlul suprem în culturism,fiind declarat "Mr. Olympia" 1976.

Participă, la scurt timp după acest succes, la un concurs organizat şi sponsorizat cu 100.000 de dolari de un ziar de largă circulaţie din SUA,

pentru desemnarea celui mai puternic om din lume.

Şi cum Franco nu poate să accepte să intre într-un concurs fără să-l câştige, riscă totul şi...dezastru; genunchiul stâng cedează presiunii enorme la care este supus.

Diagnosticul este foarte sever: toate ligamentele şi tendoanele sunt rupte.

Doctorii au fost sceptici în privinţa viitorului, dar nu-l cunoşteau pe Franco care niciodată nu a obţinut uşor un lucru, cu atât mai puţin statutul de star; statut la care nu putea să renunţe atât de uşor; va lupta din toate puterile şi va reveni ca învingător în 1981, după 5 ani de "absenţă". Drumul înapoi în "vârf" a fost poate mai greu ca primul când, plecat dintre oi, a dorit să-şi făurească un viitor, dar Franco nu a dat niciodată înapoi când a fost vorba de muncă.

Şi în loc să trăiască toată viaţa ca un infirm s-a apucat de treabă reuşind să se recupereze total.

Dimensiunile sale când a reapărut pe scenă erau: perimetrul braţului 48 cm, al toracelui 134 cm, al taliei 68 cm şi al coapsei 64 cm. Având în vedere înălţimea sa, Franco arăta colosal, remarcându-se în special prin dezvoltarea deosebită a pectoralului superior.

După victoria din 1981 Franco s-a retras din competiţii cu sufletul împăcat; reuşeşte să-şi dovedească că era încă un mare campion, nu un invalid.

În vara anului 1992 Franco Columbu s-a aflat

pentru scurt timp în România adus de nişte afaceri. A fost întâmpinat la aeroport de un grup de culturişti de la Clubul Rapid, care au aflat din timp de sosirea lui.

Columbu continuă să se antreneze chiar dacă acum nu mai concurează, însă meseria sa de doctor specialist în kinetoterapie îi răpeşte prea mult timp pentru a mai fi la fel de masiv ca altădată.

TOM PLATZ
Vulturul auriu

Există în culturism sportivi al căror nume se identifică în mintea fanilor cu o anumită grupă musculară, ei fiind renumiţi pentru dezvoltarea inegalabilă a acelei părţi a corpului. Când spunem biceps ne gândim imediat la Arnold, când spunem pectoral superior ne gândim la Franco Columbu şi tot aşa asociem armonia musculară numelui Frank Zane, spate - Lee Haney, pectoral Sergio Oliva, deltoizi - Ron Love, abdominali- Mohamed Makkawy, braţe Larry Scoot etc.

Tot aşa când pronunţăm numele lui TOM PLATZ, orice începător care a citit puţin se va gândi la dezvoltarea fantastică a picioarelor pe care acesta o poseda în anii gloriei sale.

Tom s-a născut în 1955, în oraşul Pittsburg din Statele Unite.

A început să facă antrenamente cu greutăţi de la vârsta de 14 ani într-o sală unde se antrenau

mai mult sportivi de powerlifting care după cum povesteşte el: "Nu mă lăsau să plec acasă dacă nu făceam câteva serii de genoflexiuni complete cu o bară destul de grea pentru vârsta mea." în scurt timp adolescentul blond care dorea să devină culturist profesionist a ajuns să facă genoflexiuni cu 250 de kg şi la numai câţiva ani "distanţă" de primul contact cu sala să câştige concursuri locale.

El a trimis o poză de-a sa celebrei reviste editată de Joe Weider - Muscle and Fitness (atunci Muscle Builder and Power) cu speranţa că va fi publicată pe coperta din faţă. Desigur că nu a fost băgat în seamă. Nu-i nimic, a zis el, o să vă rugaţi voi de mine!

Peste câţiva ani, Tom Platz dădea destul de des interviuri explicând programe de antrenament pentru aceiaşi revistă şi apăruse deja de 3 ori pe coperta acesteia.

Tom a câştigat Campionatele Mondiale de amatori în 1978 (Mr. Univers) şi apoi a trecut la profesionişti printre care se remarca în mod deosebit prin dezvoltarea uluitoare a trenului inferior.

În anul 1979 debutează la "Mr. O" şi se clasează pe locul 8, la fel în 1980. Pentru anul 1981 Tom hotărăşte să le facă o surpriză tuturor; era sătul de remarca: Nu ai egal în ce priveşte picioarele, dar trenul superior pur şi simplu nu este suficient de masiv pentru a fi în armonie cu restul; eşti tot numai picioare".

Instinctul îi spune că soluţia stă în genoflexiuni cu greutăţi mai mari. Totodată introduce în antrenamentul spatelui repetările parţiale şi la sfârşitul unui an de muncă "îndrăcită" se urcă confident pe scenă.

De îndată ce concurenţii s-au întors cu spatele, toţi au observat cu uimire că tânărul Tom avea, ca niciodată până atunci, un spate la fel de dezvoltat ca al celor mai buni concurenţi de pe scenă.

S-a clasat al III-lea şi a devenit unul din favoriţii anului următor când el spera să dea lovitura.

S-a antrenat tot anul cu o intensitate fantastică cu dorinţa de a fi primul, dar ... cu câteva zile înaintea concursului s-a accidentat grav la braţul drept; bicepsul rupându-se complet în timpul unui antrenament.

Doctorii i-au recomandat să se opereze imediat pentru a obţine o recuperare cât mai completă însă Tom a preferat să amâne operaţia până după concurs, şi după câteva zile în care a suportat cu stoicism durerea, s-a urcat pe scenă cu ruptura de biceps care se vedea în mod evident. Acest lucru l-a dat înapoi în clasament însă tot a reuşit u n remarcabil loc şase.

Tom a fost supus apoi unei operaţii şi unui program de recuperare însă nu a mai reuşit niciodată să-şi dezvolte masa musculară a braţului afectat la nivelul celuilalt braţ, lucru care l-a împiedicat să mai ocupe locuri de vârf în competiţii. Astfel în 1984 când a reintrat la "Mr.

O." a ocupat locul 10, în 1985 locul 7, iar în 1986 locul 11.

Tom s-a retras acum din competiţii, s-a căsătorit şi în 1991 este preşedintele unei federaţii noi - W.B.R care rivalizează cu I.F.B.B.-ul unde Tom şi-a câştigat faima.

Întrebat odată care este secretul dezvoltării picioarelor sale, Tom a mărturisit că a încercat toate metodele, antrenându-se chiar şi după ceas; adică făcând genoflexiuni cu bara non-stop până treceau 15 minute, apoi pauză şi tot aşa până "acumula" o oră, dar perioada când a avut cele mai masive picioare a fost cea când încercând să neglijeze puţin antrenamentul coapselor pentru a permite trenului superior să le ajungă din urmă, făcea doar 3 serii de genoflexiuni, cu greutate foarte mare, la fiecare antrenament de picioare şi atât. Spre surpriza lui coapsele i-au devenit mai masive ca niciodată.

Tom a scris o carte de culturism privitoare la dezvoltarea trenului inferior "Leg Training manual" (Manual pentru antrenarea picioarelor) în care susţine, contrar părerii majorităţii, că muşchii coapselor beneficiază mai mult de pe urma mişcării dacă genoflexiunile sunt efectuate până jos, lăsând fesierii să "atingă pământul" cum se exprima el. Cartea s-a bucurat de un deosebit succes, fiind necesare 6 noi ediţii pentru a acoperi cererea.

Mulţi susţin că, dacă nu ar fi avut ghinionul cu accidentarea, Tom ar fi fost de neoprit în drumul

spre "Mr. O". Arnold chiar, înaintea accidentării lui Tom declarase: "întotdeauna mi-am dorit să am nişte picioare ca ale lui, cred că Tom este cel mai potrivit să devină culturistul anilor '80 dominând competiţiile în acest deceniu, cum am făcut-o eu în anii '70

Dar nu a fost să fie aşa.

FRANK ZANE
Cel mai frumos

Cu ocazia unui concurs de culturism, la sfârşitul acestuia, câteva din. personalităţile acestui sport ce se aflau în sală au fost rugate să vină la microfon şi să adreseze spectatorilor câteva cuvinte. Printre ei se aflau şi cei doi mari campioni. Primul se apropie de microfon Arnold care nu apucă să zică ceva că un ropot de aplauze îl întâmpină. Cu nonşalanţa sa caracteristică acesta spune:

- Mulţumesc, mulţumesc, ştiu; sunt cel mai mare, cel mai bun... mulţumesc...

După ce Arnold a vorbit puţin, s-a retras lăsând microfonul următorului invitat la apariţia căruia iarăşi un ropot de aplauze. Nelăsându-se mai prejos acesta se apropie de microfon şi spune:

- Mulţumesc, mulţumesc, ştiu sunt cel mai frumos, mulţumesc...

Acesta era Frank Zane, cel care în privinţa armoniei imaginii de ansamblu a corpului său nu avea egal în lume. Cel care într-un sport al celor masivi a reuşit să se impună prin: simetrie,

proporţii, definire, arta pozării, reuşind să devină "Mr. Olimpya" de trei ori consecutiv (1977, 1978, 1979) când alţi atleţi ca: Lou Ferrigno, Roy Calender, Mike Mentzer, Boer Coe, Tom Platz, Robby Robinson, toţi nişte coloşi, nu au reuşit să^ obţină acest titlu. Frank Zane are în palmares chiar o victorie în faţa lui Arnold Schwarzenegger cu ocazia campionatelor mondiale de amatori ("Mr. Univers") din 1968.

Arnold care în toată cariera lui sportivă a fost învins doar de 3 ori a "înghiţit" greu această înfrângere mai ales că venea din partea unuia care cântărea cu 23 de kg mai puţin şi nu era deloc masiv.

Într-adevăr cu cele 85-87 de kg ale sale, la 1,75 m, cu perimetrul toracelui 132 cm, al taliei 71 cm, al coapsei cm, al gambei 46 cm şi al braţului de "doar" 48,5 cm, Frank Zane nu se poate spune că era foarte masiv însă, aşa cum am mai spus, el câştiga prin armonie.

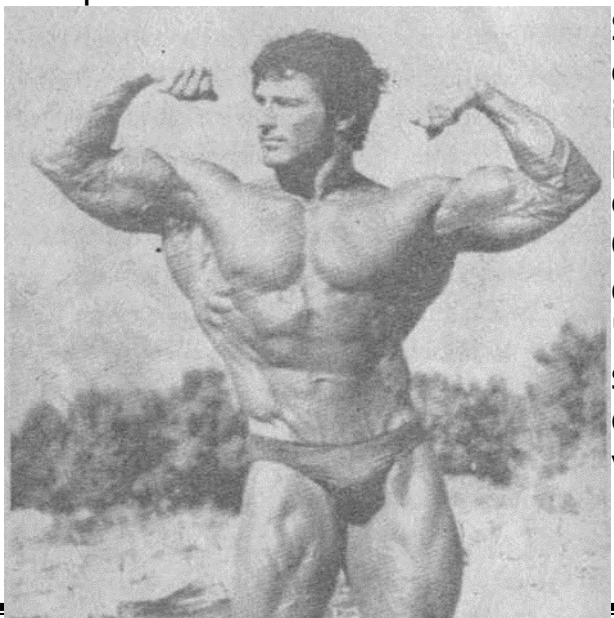
Drumul lui spre vârful piramidei a fost lung şi anevoios trebuind să dea dovadă de multă tenacitate şi inteligenţă pentru fiecare treaptă.

Încă de la început când la vârsta de 14 ani a început să se antreneze şi-a dat seama că va trebui să lupte din greu pentru a deveni campion, deoarece nu era dotat din naştere cu un "potenţial" muscular deosebit, fiind un tip subţire, longilin. Frank îşi propune o abordare treptată a competiţiilor şi odată depăşit un nivel, câştigat un titlu, trecea la un nivel superior, îşi

concentra eforturile asupra câştigării unui titlu mai important fără a-şi irosi energia încercând să repete performanţe deja atinse sau să sară etape riscând deci să piardă prea des şi să fie astfel demoralizat.

Astfel, potrivit acestei strategii, după patru ani de antrenamente, la vârsta de 18, ani debutează în concursurile locale din oraşul său: Kigston - SUA. La 24 de ani consideră că se poate lansa în competiţiile de anvergură din SUA şi după 2 ani reuşeşte să devină campion absolut al STATELOR UNITE. De aici următoarea treaptă erau competiţiile internaţionale de amatori unde debutează cu succes devenind în 1968 campion mondial în cadrul federaţiei IFBB şi în 1970 în cadrul federaţiei N.A.B.B.A. (La fel ca l-a box în culturism sunt câteva federaţii internaţionale paralele, IFBB fiind cea mai puternică)

Trece la profesionişti şi în 1972 devine campion mondial al N.A.B.B.A.



Singurul titlu care încă nu intrase în posesia lui mai era "Mr. Olimpya" şi timp de 9 ani l-a "asaltat" fără succes până când, în 1977, la vârsta de 36 de

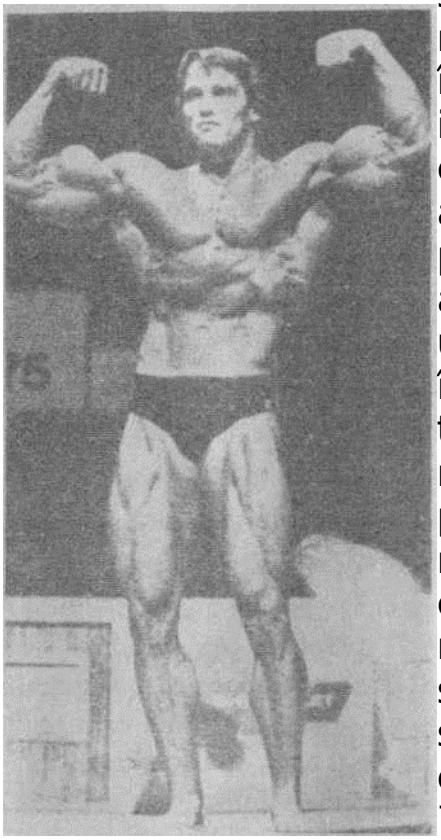
ată de încă două
ţi "prinde" decât
ANK a reunţat la
alte concursuri pregătindu-se începând cu 1972 pentru un singur concurs pe an, "Mr. Olimpya" Deci timp de 5 ani până la obţinerea victoriei, el a renunţat să concureze în alte competiţii deşi poate ar fi obţinut victorii care i-ar fi îmbogăţit palmaresul şi i-ar fi ridicat moralul, dar poate că l-ar fi împiedicat să câştige în final titlul suprem. De remarcat că FRANK ZANE nu a renunţat nicio clipă la celelalte laturi ale vieţii: educaţia, familia etc., el fiind licenţiat în matematică şi psihologie şi căsătorit. Iată deci că Frank Zane ne dovedeşte că un sportiv se poate realiza pe toate planurile inclusiv pe cel financiar; el împreună cu soţia sa deţinând un complex de săli de antrenament şi facilităţi sportive numit "Zane Heaven" (Raiul Zane) unde numeroşi sportivi vin să se pregătească sub îndrumarea soţilor ZANE.

ARNOLD
Regele campionilor

Printre celelalte vedete ale culturismului pe care le admir şi le am în suflet, un loc aparte îl ocupă ARNOLD SCHWARZENEGGER. El reprezintă pentru mine ca şi pentru milioane de fani din întreaga lume eroul care a transformat culturismul dintr-un sport aproape necunoscut marelui public, într-o mişcare de masă prin aducerea lui în lumina reflectoarelor de la

Hollywood. El a dovedit lumii întregi că prin culturism poţi reuşi în viaţă făurindu-ţi o carieră de succes în sport, cinematografie, afaceri şi eventual în politică (spre care se pare că se îndreaptă acum).

Arnold a pornit în viaţă de la zero: fără faimă sau bani şi a reuşit prin muncă şi tenacitate să învingă prejudecăţile şi ignoranţa ce înconjurau culturismul, devenind un adevărat erou de poveste. Astăzi ARNOLD are şi faimă şi bani, fiind unul dintre cei mai îndrăgiţi eroi de film şi totodată unul dintre cei mai bine plătiţi. El însă, pentru a ajunge aici, a renunţat la plăcerile cotidiene ale vieţii muncind cu încrâncenare şi abnegaţie în slujba unui singur ţel: acela de a fi cel mai bun. Şi a fost: de 7 ori câştigător al concursului "MR. OLIMPIA" dublu campion mondial de amatori, triplu campion mondial de profesionişti, campion european de juniori şi seniori. Pentru masivitatea şi înălţimea sa Arnold a fost poreclit "Stejarul austriac".



Pe scenă el impresiona prin volumul braţelor şi prin ţinuta sa regală.

ARNOLD, în întreaga sa carieră sportivă nu a fost învins decât de trei ori. S-a născut la 30 iulie în Austria începând de la 15 ani să practice culturismul. În 1980 a concurat pentru ultima oară începându-şi apoi cariera de actor şi în ultimul timp de politician.

Acum Arnold locuieşte împreună cu soţia şi cei trei copii (două fete şi un băiat) într-o vilă de multe milioane de dolari, dar se pare însă că mai are de îndeplinit nişte planuri pe care, probabil, şi le-a făcut în tinereţe şi pe care nu le-a abandonat. Din păcate americanii nu pot alege ca preşedinte un cetăţean născut în afara SUA, căci nu mă îndoiesc că ARNOLD şi-ar fi fixat acest lucru ca obiectiv şi cu tenacitatea-i recunoscută sunt sigur că ar fi reuşit.

ACTIVITĂŢILE AEROBICE

Culturismul este un sport anaerob în care pentru a realiza contracţiile musculare folosim ca suport energetic hidraţii de carbon (glucidele) depozitaţi în muşchi sub formă de glicogen.

Rezultă de aici că antrenamentul de culturism nu este eficient ca activitate fizică pentru a "arde" depozitele de grăsime ale corpului chiar dacă după un antrenament cu greutăţi rata metabolismului de bază este uşor ridicată pentru câteva ore, deci corpul consumă mai multe calorii.

Mult mai eficient în reducerea acestor depozite de grăsime este un program de activităţi aerobice cum ar fi: alergarea, ciclismul, înotul, marşul forţat, jocurile sportive cu mingea, gimnastică aerobică, etc.

Toate acestea sunt activităţi fizice de o intensitate mai redusă decât culturismul şi pot fi efectuate, fără a face pauze, pe perioade mai mari de timp, iar substratul energetic pentru contracţiile musculare este obţinut prin oxidarea (arderea) grăsimilor corpului.

Deci, în momentul în care doriţi să reduceţi stratul de grăsime, trebuie ca pe lângă un regim alimentar adecvat să introduceţi în programul dumneavoastră săptămânal 2-3 şedinţe a câte 20-60 minute dintr-o activitate aerobică. Atenţie, când vreţi să obţineţi masă musculară e bine să opriţi aceste activităţi deoarece vă pot împiedica în atingerea acestui scop. Un alt aspect de care trebuie să ţinem seama este acela că pentru a creşte în greutate trebuie să îngurgităm (mâncăm) mai multe calorii decât consumăm în activităţile zilnice, iar când vrem să scădem în greutate trebuie să consumăm zilnic mai puţine calorii decât utilizăm în eforturile depuse peste zi.

De asemeni e bine să ştim că s-a dovedit prin experimentări că dacă un adult consumă majoritatea caloriilor în prima jumătate a zilei posibilitatea ca el să se îngraşe se diminuează considerabil, iar dacă consuma acelaşi număr de

calorii zilnic, dar cu precădere în a doua parte a zilei, are tendinţa de a se îngrăşa. Deci repartizarea meselor în timpul zilei este foarte importantă, fiind clar că trebuie să consumăm dimineaţa mai multe glucide ca seara deoarece la cantitatea de proteine nu putem "umbla", iar grăsimile sunt diminuate oricum la minim.

În tabelul următor veţi găsi date referitoare la consumul caloric în cadrul câtorva activităţi aerobice:

ACTIVITATEA	CONSUM CALORIC/30 min.
MERS RAPID	175
ALERGARE LENTĂ	225
ALERGARE	450
ÎNOT	350
MERS PE ROLE	325
TENIS	250
CICLISM	250

În categoria "activităţi aerobice" intră şi alte activităţi care nu au fost enumerate aici, fiind mai puţin populare, dar experţii în materie consideră că orice activitate care ridică pulsul la 60-80 % din pulsul maxim al unui om pentru o perioadă de 20-30 minute este o activitate aerobică. Pulsul maxim se calculează scăzând din 220 vârsta celui în cauză. Deci pentru un tânăr de 20 de ani pulsul maxim este 220-20 = 200 bătăi ale inimi pe minut; 60-80% din 200 înseamnă 120 -160 bătăi.

NECESARUL CALORIC ZILNIC AL UNUI SPORTIV

Culturismul, care este o artă atunci când îl privim prin prisma modelării corpului într-o adevărată statuie mişcătoare, un sport, când îl privim prin prisma competiţiei şi antrenamentelor, devine o adevărată ştiinţă atunci când îl privim prin prisma bagajului de rezultate remarcabile, cum ar fi: anatomie, fiziologie, nutriţie, recuperare după efort, etc.

Culturiştii de performanţă cunosc cantităţile de proteine glucide sau grăsimi dintr-o mare varietate de alimente, cunosc sistemul muscular şi funcţiile acestuia, cunosc necesarul organismului în ceea ce priveşte necesarul caloric zilnic şi sursele din care trebuie să provină aceste calorii :câte din glucide, câte din proteine, câte din grăsimi.

Puteţi să întrebaţi orice fotbalist sau tenismen sau atlet şi veţi afla că nu ştie care este şi ce rol are trapezul, solearul, bicepsul femural etc. Sau habar nu are că glucidele şi proteinele produc aproximativ 4 calorii pe gram comparativ cu grăsimile care produc 9 calorii pe gram. De asemeni veţi afla ce nu cunosc faptul că organismul uman nu poate asimila mai mult de 30-35 g de proteine la o masă sau nu ştie spre exemplu că la un sport de tipul culturismului, totalul caloriilor zilnice trebuie să provină în următoarele proporţii: 10% din grăsimi, 25% din

proteine şi 65% din glucide, în timp ce la sportul lor cantitatea de calorii provenite din proteine trebuie să scadă în favoarea grăsimilor sau a glucidelor fiind vorba de sporturi aerobe şi care nu au ca scop dezvoltarea masei musculare.

Veţi găsi în continuare aici o formulă de calcul a necesarului zilnic de calorii pe care culturiştii, comparativ cu alţi sportivi, o vor aprecia ca foarte utilă în îmbogăţirea bagajului lor de cunoştinţe necesar pregătirii.

Pentru a înţelege această formulă trebuie să ştiţi mai întâi că B.M.R înseamnă rata metabolismului de bază, adică consumul caloric al organismului necesar funcţionării în repaus: calorii consumate ca să respirăm, ca să bată inima, ca să menţinem constantă temperatura corpului etc.

S.D.E este prescurtarea din limba engleză a cuvintelor: "short for specific dinamic efect' şi reprezintă energia chimică produsă în corp ca răspuns la îngurgitarea alimentelor (pentru digerare, absorbţie şi metabolizarea lor), în general această stimulare a sistemului digestiv măreşte cu aproximativ 10% pe zi cheltuiala energetică a organismului.

Consumul caloric pentru o activitate fizică intensă cum este culturismul este de aproximativ 600 calorii pe oră, să notăm cu C. A - calorii pentru antrenament.

Odată stabilite acestea iată formula:

B.M.R. + C.A. + S.D.E. = X calorii/ zi.

B.M.R. = 22 înmulţit cu masa activă a corpului - masa activă se află scăzând 10 kg (sau l5 la cei graşi) din greutatea în kg.

Deci în cazul unui culturist de 75 kg, care se antrenează 2 ore pe zi consumul caloric se calculează astfel:

B.M.R. = 22 x 65 kg masă activă - l430 calorii

C.A = 2 x 600 = 1200 calorii

B.M.R +C.A. = l430 +1200 = 2630 calorii

S.D.E = 263 calorii (adică 2630/ lo)

B.M.R + C.A + S.D.E = 2893 cal/ zi.

Deci un culturist de 75 kg care face 2 ore de antrenament pe zi are nevoie de 3000 calorii zilnic pentru a lua în greutate, deoarece nu e nevoie de mai mult de 100 de calorii zilnic peste cele necesare, calculate prin formula prezentată.

În cazul în care veţi consuma mult mai mult, corpul va avea tendinţa de a depozita o parte din surplus sub formă de grăsime.

SUPRAANTRENAMENTUL ŞI PAUZELE DE ANTRENAMENT

De-a lungul carierei mele sportive au fost momente când am simţit o stare de oboseală accentuată.

În acele momente am analizat situaţia şi mi-am dat seama că am intrat în acea fază în care organismul nu se mai poate reface corespunzător între 2 antrenamente şi care se numeşte supraantrenament.

Cum se recunoaşte această stare? Simplu! Nu mai ai chef de antrenament, forţa îţi scade, la fel pofta de mâncare sau apetitul sexual, iar mai grav e că nu mai poţi dormi corespunzător şi poţi avea diaree. Cel mai simplu puteţi determina această stare verificând pulsul dimineaţa, înainte de a vă scula din pat.

Trebuie să ştiţi cât aveţi pulsul în această situaţie într-o perioadă fără antrenamente şi dacă pulsul e acum crescut cu mai mult de 5 repetări pe minut, înseamnă că organismul încă nu e refăcut complet şi lucrează în perioada de repaus peste nivelul obţinut, fiind evident supus unor eforturi cărora nu le poate face faţă, deci supraantrenamentului.

În mod sigur cei pe care îi vedeţi prin săli făcând serii după serii pentru o grupă musculară, depăşind cu uşurinţă 15 serii chiar şi pentru grupele musculare mici, se supraantrenează. Ei au o logică proprie - dacă 10 serii generează

progresul, 20 îl vor dubla. Din păcate, această logică nu e valabilă în culturism.

La fel, în culturism nu e valabilă logica conform căreia un program care a fost perfect până acum, dând rezultate, va fi bun în continuare pentru toată viaţa. De ce? Simplu: pentru că intrarea în faza de supraantrenament depinde în primul rând de cât de intens solicitaţi o anumită grupă musculară la antrenament şi apoi de capacitatea de refacere a sportivului.

Este evident că organismul unui începător care nu a mai făcut sport, nu are dezvoltată o mare capacitate de refacere, dar tot la fel de adevărat este că acesta nici nu are abilitatea de a lucra intens, de a "stoarce" din muşchiul respectiv ultima picătură de energie, pentru aceasta fiindu-i necesari ani de zile în care să-şi educe voinţa şi să-şi dezvolte forţa.

S-a stabilit prin experimentări că un începător poate beneficia de pe urma unui program care să "prelucreze" de 3 ori pe săptămână o grupă musculară.

După un timp - situat între 1-4 luni, în funcţie de particularităţile fiecărui individ - capacitatea de efort ca şi cea de refacere creşte.

Evident, prima într-un ritm mai rapid făcând necesară reducerea la 2 antrenamente pe săptămână a numărului antrenamentelor pentru o grupă musculară.

Având în vedere că forţa şi capacitatea de efort a unui individ pot fi dezvoltate cu

aproximativ 300% iar capacitatea de refacere cu numai 50%, rezultă că pe măsură ce sportivul avansează spre limita superioară a capacităţii lui de efort, trebuie să reducă în continuare numărul de antrenamente săptămânale pentru o grupă musculară, pentru a permite o refacere completă între antrenamente.

Astfel, eu am redus la 3 antrenamente în 2 săptămâni frecvenţa antrenamentelor pentru o grupă musculară încă de acum 4 ani. Iar acum datorită faptului că mi-a crescut forţa şi pot lucra cu greutăţi mai mari ca acum 4 ani "taxez" mult mai tare musculatura şi simt că e cazul ori să mai introduc o zi de pauză în afară de duminică ori să reduc numărul de serii pentru toate grupele musculare ori să îmi modific programul şi să îmi lucrez corpul într-o perioadă de 5 zile, comparativ cu 4 actualmente.

Cred că soluţia optimă este ultima deoarece şi Dorian Yates, actualul Mr. Olympia, a folosit-o cu rezultate excelente. Dorian este evident pe o treaptă superioară, el lucrând fiecare grupă musculară o singură dată pe săptămână.

În ceea ce priveşte pauzele de antrenament, ele sunt în viziunea mea utile cu condiţia să nu fie pauze totale, în care să lenevim fără să facem nimic.

E bine să ne implicăm în alte sporturi sau activităţi fizice sau chiar să facem culturism lucrând însă doar la 70% din capacitatea maximă. Atenţie, întreruperea totală chiar şi

numai pentru 2 săptămâni a efortului fizic, vă va da serios înapoi şi vă va obliga să reluaţi cu grijă antrenamentele pentru a evita accidentările.

În ultimii ani am făcut astfel de pauze, de 2 săptămâni, de 3 ori pe an, făcând exerciţii uşoare cu greutăţi mai mici fi fără a forţa până la capăt în cadrul seriilor. În acest fel am putut să revin în "forţă" la antrenamentele dure, complet remontat, atât psihic cât şi fizic.

FINAL

În această carte este cuprinsă activitatea şi experienţa mea în domeniul culturismului acumulată în cei 16 ani de antrenamente. Am trăit de nenumărate ori bucuria victoriei, care pot să vă spun, cu mâna pe inimă, este cu atât mai mare cu cât ştii că a fost obţinută în urma unor eforturi titanice. Pentru aceste victorii am sacrificat uneori lucruri care pentru mulţi sunt importante, cum ar fi distracţiile, lectura unor cărţi sau vizionarea unor filme, dar asta este viaţa de sportiv: nu poţi sta târziu într-o discotecă, nu ai voie să sari un antrenament pentru a merge la un film, iar cărţile de aventuri le poţi citi numai dacă le-ai terminat pe cele de nutriţie, anatomie sau revistele de culturism. Asta dacă vrei să fi cel mai bun şi eşti conştient că adevărata aventură este prezentă în viaţa reală şi trebuie să o trăieşti, să fi la "înălţimea" ei.

Poate uneori staţi în cumpănă şi vă întrebaţi dacă merită să faceţi tot acest efort, să duceţi o viaţă plină de sacrificii de renunţări.

Credeţi-mă însă, că atunci când veţi avea medalia de campion pe piept, toate aceste sacrificii vi se vor părea minore comparativ cu ce aţi obţinut. Gloria şi onoarea învingătorului sunt lucruri pe care nu oricine le poate avea în viaţă.

LISTA COMPLETA A REZULTATELOR OBȚINUTE PÂNĂ LA 1-01-1994

JUNIORAT

1980 - Cupa 16 Februarie II Camp. Municipale I Camp. Naţionale I
1981 - Cupa 16 Februarie I Camp. Municipale I Camp. Naţionale I
1982 - Cupa 16 Februarie I Camp. Municipale I Camp. Naţionale I
Cupa C.J.E.F.S. Tg. Mureş I Cupa Cibinium I
1983 - Cupa 16 Februarie I Cupa Primăverii (seniori) I Camp. Municipale I Camp. Municipale (seniori) I
1984 - Cupa 16 Februarie I
Cupa Universitas Napocensis I
Camp Municipale I
Camp. Municipale (seniori) I
Camp Naţionale I
Cupa C.J.E.F.S. Tg. Mureş I
Cupa C.J.E.F.S. Tg. Mureş (seniori) I
Cupa 30 Decembrie 1 Cupa 30 Decembrie (seniori) I Cupa Cibinium I Cupa Cibirnium (seniori) I

SENIORAT

1985 - Cupa Unirii - Iaşi II Cupa Rapid I
Cupa Universitas Napocensis I Cupa Primăverii I Camp. Municipale I Camp. Naţionale I Trofeul Bonsist Bulgaria I Trofeul Dacia II Cupa Potaissa Turda I Cupa Cjefs Tg. Mureş 1 Cupa Farul Constanţa I
1986 - Cupa Unirii - Iaşi I Cupa Rapid I Cupa Primăverii - Piteşti I Cupa Steagul Roşu - Braşov I Camp. Municipale I Camp. Naţionale I Trofeul Dacia I Cupa Eliberării (Tg. Lăpuş) I Cupa Farul I
Cupa Odorheiului Secuiesc 1 Cupa Potaissa - Turda I
Cupa CJEFS Tg. Mureş I
1988 - Camp. Naţionale II Trofeul Dacia I
Cupa Armătura - Zalău I Cupa Steagul Roşu - Braşov III Cupa Farul - Constanţa II Cupa Odorheiul Secuiesc II Cupa Potaissa - Turda I
1989 - Cupa Primăverii I Camp. Municipale I
Cupa Sănătatea Satul Mare I
Camp. Naţionale II
Cupa Steagul Roşu - Braşov I
Cupa Rapid I
Cupa Farul - Constanţa I
Concurs la Galaţi I
Cupa Potaissa - Turda I
1990 - Trofeul Libertatea I
Cupa Sănătatea - Satu Mare II

Camp. Municipale I
Camp. Naţionale I
Charity Cupa Moscova II
Cupa Farul Constanţa I
Grand Prix Golden Star (concurs open) 1
Cupa Aurul - Baia Mare I
Trofeul Bonsist - Bulgaria III
Cupa Onepo Petrouse - Ucraina VII
1991 - Cupa Federaţiei IV (concurs open)
Camp. Municipale I
Cupa Rapid (internaţional) IV Cupa Farul Constanţa I Camp. Naţionale I Cupa Eugene Sandow (Cehia) IV Camp. Mondiale Polonia XIV Cupa României II (concurs open)
Cupa Tatabanya Ungaria III (concurs open)
Cupa Revoluţiei I
Cupa Metrorex I (concurs open)
1992 - Cupa Federaţiei 1 Campionatele Balcanice (Belgrad) 1 Camp. Europene Cehia XV Camp. Municipale I
Cupa Farul Constanţa I Camp. Naţionale I Cupa Providecza Cehia II Cupa Pepa Opava Cehia III Cupa României I Cupa Metrorex I (concurs open)
1993 - Cupa Federaţiei I Camp. Municipale I Cupa C Brâncuşi I Cupa Farul Constanţa I Camp. Naţionale I
Cupa Pepa Opava Cehia III
Cupa Providecza Cehia I Trofeul Bonsist Bulgaria III Cupa Metrorex I în total 84 locuri întâi în concursuri interne şi internaţionale la aceste victorii individuale se adaugă şi câteva victorii în concursurile de perechi cu diferite partenere. Cel mai important fiind titlul de campion naţional din 1992.